

**PENGARUH LATIHAN *MEDICINE BALL PASS* TERHADAP *POWER*
LENGAN ATLET PUTRA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA
NEGERI 3 YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :
Indrajaya
NIM 14602244020

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019**

**PENGARUH LATIHAN *MEDICINE BALL PASS* TERHADAP *POWER*
LENGAN ATLET PUTRA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA
NEGERI 3 YOGYAKARTA**

Oleh:
Indrajaya
NIM. 14602244020

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *medicine ball pass* terhadap *power* lengan atlet putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain “*one group pretest posttest design*”, dengan diberikan perlakuan atau *treatment* berupa latihan *medicine ball pass*. Populasi penelitian ini adalah atlet putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Yogyakarta yang berjumlah 12 atlet. Sampel yang digunakan adalah keseluruhan dari populasi yaitu atlet putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Yogyakarta yang berjumlah 12 atlet menggunakan “*total sampling*”. Instrumen yang digunakan adalah tes *two-hand medicine ball put*. Data penelitian diolah menggunakan uji-t.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *medicine ball pass* terhadap *power* lengan atlet putra ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Yogyakarta, dengan nilai $t \text{ hitung} = 26,599 > t \text{ tabel} = 2,201$ atau nilai signifikansi $p \text{ sebesar } 0,000 < 0,05$ dan perbedaan nilai rata-rata sebesar 1,19.

Kata kunci: *medicine ball pass*, *power* lengan, SMA Negeri 3 Yogyakarta

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PENGARUH LATIHAN *MEDICINE BALL PASS* TERHADAP *POWER* LENGAN ATLET PUTRA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI 3 YOGYAKARTA

Disusun oleh:

Indrajaya

NIM. 14602244020

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 25/10/2019

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Budi Aryanto, M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		<u>6/11/2019</u>
Ratna Budiarti, S.Pd.Kor., M.Or. Sekretaris		<u>6/11/2019</u>
Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or. Penguji		<u>5/11/2019</u>

Yogyakarta, 11 November 2019

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,





Dr. Sumaryanto, M.Kes
NIP. 19650301 199001 1 001

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH LATIHAN *MEDICINE BALL PASS* TERHADAP *POWER*
LENGAN ATLET PUTRA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA
NEGERI 3 YOGYAKARTA**

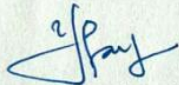
Disusun oleh:

Indrajaya
NIM. 14602244020

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan
Ujian Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

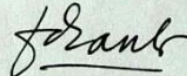
Yogyakarta, 15 Oktober 2019

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or.
NIP. 19711229 200003 2 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing



Budi Aryanto, M.Pd.
NIP. 19690215 200012 1 001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Indrajaya

NIM : 14602244020

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul TAS : Pengaruh Latihan *Medicine Ball Pass* terhadap *Power Lengan*
Atlet Putra Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 3 Yogyakarta

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 15 Oktober 2019

Yang menyatakan,



Indrajaya
NIM. 14602244020

MOTTO

I'm never satisfied. I'm always trying to get better and learn from my mistakes.

(Russell Westbrook)

I can do all things.

(Stephen Curry)

Jangan lupa berdoa.

(Penulis)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan segala puji dan syukur kepada Allah SWT dan atas dukungan dan doa dari orang-orang tercinta, akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, dengan rasa bangga dan bahagia saya persembahkan syukur dan terimakasih saya kepada :

1. Allah SWT, Puji syukur pada Allah SWT karena hanya atas izin dan karunia-Nya maka skripsi ini dapat dibuat dan selesai pada waktunya.
2. Ibu Sukarni, wanita yang paling berjasa dalam hidup saya. Ibu yang selalu memberikan dukungan semangat, motivasi, serta doa ketika saya mulai menyerah. Terimakasih sudah mengajarkan dan membimbing saya selama ini. Maafkan saya anakmu yang belum bisa dibanggakan.
3. Bapak Mujiana, pria yang selalu memberikan gambaran dan bantuan jalan untuk masa depan, seperti Bapak yang selalu menjadi panutan untuk anak-anaknya dan selalu giat bekerja keras dan tidak pernah mengeluh hanya untuk menyekolahkan anak-anaknya sampai mendapat gelar sarjana. Maafkan juga saya anakmu yang belum bisa sepenuhnya patuh dan belum bisa mewujudkan apa yang sudah di idam-idamkan. Semoga Bapak dan Ibu senantiasa dilindungi Allah SWT dimanapun berada. Amin
4. Adik saya Viki Wijaya, yang juga telah memberikan dukungan dan doanya, maaf belum bisa menjadi panutan sebagaimana kakak semestinya.
5. Terimakasih untuk bapak Prof. Dr. Joko Siswanto (alm) dan juga seluruh keluarga saya yang telah memberikan dukungan dan bimbingan seperti apapun bentuknya. Semoga Allah SWT membalas kebbaikannya.
6. Teman-teman seperjuangan Pendidikan Kepelatihan Olahraga B 2014, Fahrizal, Sigit, Obeid, Lutfi, Yudha, Reghy, Ilham, Mahesa, Ami, Dian, serta teman-teman yang tidak bisa disebutkan satu per-satu yang memiliki sifat dan sikap berbeda-beda namun tetap selalu kompak dalam hal apapun

untuk mendukung satu sama lain. Saya selalu ingat memiliki keluarga seperti kalian.

7. Teman-teman lintas Jurusan dan Fakultas, Mita, Fredi dan Rengga yang juga sudah memberikan dukungan semangat serta motivasi.
8. Senior-senior pelatih bola basket di dalam dan di luar FIK UNY, Yosua Ivan, Fredericus Fredi, Johan Palagan, Aryo Rumbono, Yudhit Kutul yang telah memberikan bantuan dan contoh yang baik dalam membuat program latihan.
9. Teman-teman komunitas penggiat alam bebas Oyeye, Djarot, Tile, Mpe, Gondod, Halim, Alim, Kiting, Afri, Awan, Arif, Umire, serta teman-teman yang tidak bisa disebutkan satu per-satu dalam lingkaran @infogunung Jogja, Bekasi, Bogor, Malang yang telah memberikan banyak pengalaman dan motivasi untuk segera menyelesaikan pendidikan.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah berperan serta membantu dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
11. Dan untuk kamu, terimakasih telah setia serta sabar menunggu dan memberi dukungan semangat, motivasi, bimbingan, serta doa yang tiada henti. Terimakasih untuk semuanya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis mampu menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjan Pendidikan Kepelatihan Olahraga dengan Judul “Pengaruh Latihan *Medicine Ball Pass* terhadap *Power* Lengan Atlet Putra Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 3 Yogyakarta” dengan harapan disusun sesuai dengan harapan, Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan berbagai pihak. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Budi Aryanto, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberi dukungan semangat, motivasi, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Ibu Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin dalam penelitian untuk menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Cukup Pahalawidi, M.Or., selaku Validator Program Latihan serta Instrumen Penelitian Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan saran/masukan perbaikan sehingga penelitian Tugas Akhir Skripsi dapat terlaksana sesuai dengan tujuan.
5. Bapak/Ibu Ketua Penguji, Sekertaris, dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.

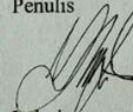
6. Bapak Maman Surakhman, M.Pd., selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 3 Yogyakarta yang telah memberi izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Bapak Ismail Gani, M.Or., selaku guru Guru Penjaskes di SMA Negeri 3 Yogyakarta yang telah memberikan bimbingan dalam melaksanakan proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Para guru, staf, dan atlet ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Yogyakarta yang telah memberi bantuan untuk kelancaran penelitian dan pengambilan data Tugas Akhir Skripsi ini.

Berbagai upaya telah penulis lakukan untuk menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini, akan tetapi penulis menyadari bahwa Tugas Akhir Skripsi ini masih jauh dari sempurna. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang sekiranya dapat membangun demi perbaikan selanjutnya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang berkepentingan.

Demikian yang dapat penulis sampaikan, atas motivasi dan dukungan yang telah diberikan kepada penulis, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya.

Yogyakarta, 15 Oktober 2019

Penulis



Indrajaya

NIM. 14602244020

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
A. Kajian Teori	6
1. Bola Basket	6
2. Teknik Bola Basket	7
3. Latihan	7
4. Kondisi Fisik	12
5. <i>Power</i>	14
6. <i>Power</i> Lengan	15
7. <i>Medicine Ball</i>	17
8. Ekstrakurikuler	19
B. Penelitian yang Relevan	20
C. Kerangka Berpikir	22
D. Hipotesis	23
BAB III METODE PENELITIAN	24
A. Desain Penelitian.....	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian	25
C. Populasi dan Sampel Penelitian	26
D. Definisi Operasional Variabel.....	26

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	27
F. Teknik Analisis Data	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	32
A. Deskripsi Lokasi dan Subjek Penelitian	32
B. Hasil Penelitian	32
C. Hasil Analisis Data	35
D. Pembahasan.....	37
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	39
A. Kesimpulan	39
B. Implikasi	39
C. Keterbatasan Penelitian	40
D. Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. <i>Two Hand Medicine Ball Put</i>	29
---	----

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data hasil <i>Pretest Two Hand Medicine Ball Put</i>	33
Tabel 2. Data Hasil <i>Posttest Two Hand Medicine Ball Put</i>	33
Tabel 3. Data Peningkatan Hasil <i>Pretest-Posttest</i> <i>Two Hand Medicine Ball Put</i>	34
Tabel 4. Data Rinci Hasil <i>Pretest Dan Posttest</i> <i>Two Hand Medicine Ball Put</i>	35
Tabel 5. Uji Normalitas	35
Tabel 6. Uji Homogenitas	36
Tabel 7. Uji-t <i>Pretest-Posttest Two Hand Medicine Ball Put</i>	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Surat Izin Penelitian	45
Lampiran 2: Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	46
Lampiran 3: Surat Persetujuan <i>Expert Judgement</i>	47
Lampiran 4: Surat Peminjaman Alat Keperluan <i>Pretest-Posttest</i>	48
Lampiran 5: Data Penelitian.....	52
Lampiran 6: Program Latihan	58
Lampiran 7: Daftar Hadir Peserta / Atlet	108
Lampiran 8: Dokumentasi Penelitian.....	109

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Cabang olahraga bola basket merupakan cabang olahraga permainan yang cukup digemari masyarakat terutama kalangan pelajar. Di Indonesia permainan bola basket telah mencapai tingkat popularitas cukup tinggi. Hal ini terbukti dengan meningkatnya jumlah lapangan bola basket dan banyak berdirinya klub bola basket. Ditunjang lagi dengan sering diadakannya turnamen-turnamen antar klub dari kelompok tingkat *junior* hingga *senior* antar pelajar dari tingkat daerah hingga nasional. Banyaknya kejuaraan yang terselenggara menyebabkan adanya kompetisi antar sekolah untuk mengembangkan kualitas atlet pelajar mereka dengan kegiatan ekstrakurikuler bola basket. Kegiatan ekstrakurikuler bola basket tersebut dapat dimanfaatkan atlet pelajar untuk melatih kemampuan fisik dan teknik bola basket.

Seseorang yang ingin menjadi atlet bola basket yang bagus harus memiliki fisik yang kuat dan menguasai teknik-teknik dasar bola basket seperti *dribbling*, *passing*, dan *shooting* dengan baik. *Shooting* merupakan salah satu teknik dasar dalam menyerang yang sangat penting, karena untuk mendapatkan skor dalam permainan bola basket pemain harus memasukkan bola ke keranjang lawan. Sebelum melakukan *shooting* pemain harus bekerja sama mengkombinasikan *passing* dan *dribbling* untuk menciptakan suatu serangan.

Banyak metode latihan yang digunakan dan diterapkan dalam olahraga prestasi, menuntut seorang pelatih harus mengembangkan pengetahuannya. Seorang pelatih harus mampu menerapkan metode latihan kepada atletnya, sehingga suasana latihan tidak membosankan dan monoton. Selain itu menerapkan metode latihan harus sesuai dengan atlet yang dilatih.

Kemampuan seorang atlet bola basket dalam melakukan *dribbling*, *passing*, dan *shooting* memiliki hubungan tidak langsung dengan *power* lengan yang dimiliki. Setiap atlet bola basket perlu memiliki *power* lengan yang baik untuk mendukung teknik bermain yang baik. Atlet putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Yogyakarta belum memiliki *power* lengan yang baik. Hal tersebut dibuktikan dari pengamatan yang dilakukan oleh peneliti dalam turnamen yang sering diikuti, tim bola basket SMA Negeri 3 Yogyakarta saat melakukan *shooting* maupun *passing* belum memiliki kekuatan yang maksimal, sering didapati *air ball* saat melakukan *shooting* dan *turnover* atau tidak tepat pada sasaran saat melakukan *passing* dikarenakan *power* lengan yang lemah. Hal tersebut kurang disadari oleh tim pelatih sehingga bentuk latihan yang dilakukan kurang mengarah. Guna melatih dan meningkatkan kemampuan *power* lengan, seorang atlet memerlukan latihan rutin yang efektif. Demikian halnya untuk meningkatkan *power* lengan atlet putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Yogyakarta.

Salah satu alat yang dapat digunakan untuk meningkatkan *power* lengan adalah latihan *medicine ball*. Latihan *medicine ball* menggunakan energi dari proses *anaerobic* yang menggunakan pergerakan fungsi tubuh secara menyeluruh

untuk meningkatkan *power* dan kekuatan otot lengan. Otot yang berperan adalah otot *trisept*, *bisep*, *deltoid*, *pectoralis major*, *serratus anterior*, *trapezius*, *gastrocnemius*, *quadrisep* (Haritsa dan Trisnowiyanto, 2016). Latihan *medicine ball pass* belum pernah dilakukan pada atlet putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Yogyakarta dan belum diketahui adanya pengaruh latihan *power* lengan dengan *medicine ball pass* pada atlet putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Yogyakarta sehingga mendorong peneliti untuk melakukan penelitian ini.

Dengan metode *medicine ball pass* diharapkan dapat meningkatkan *power* lengan atlet lebih maksimal, latihan ini juga digunakan sebagai variasi latihan agar atlet tidak mengalami kejenuhan. Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang **“Pengaruh Latihan *Medicine Ball Pass* terhadap *Power* Lengan Atlet Putra Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 3 Yogyakarta”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan oleh peneliti dapat teridentifikasi masalah sebagai berikut.

1. Lemahnya *power* lengan atlet putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Yogyakarta.
2. Variasi dan metode latihan yang monoton dalam pembinaan ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Yogyakarta.
3. Belum diketahuinya pengaruh latihan *power* lengan dengan *medicine ball pass* dalam ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Yogyakarta.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, maka pembatasan masalah perlu dilakukan. Pembatasan masalah dilakukan karena terlalu luasnya masalah yang dikemukakan peneliti, maka penelitian ini di batasi pada pengaruh latihan *medicine ball pass* terhadap *power* lengan atlet putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Yogyakarta. Batasan penelitian ini dilakukan dengan tujuan agar penelitian lebih terarah dan mendalam.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah. Apakah latihan *medicine ball pass* berpengaruh terhadap *power* lengan atlet putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Yogyakarta?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *medicine ball pass* terhadap *power* lengan atlet putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

Dengan tercapainya penelitian di atas, maka hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1. Secara Teoritis

- a. Bagi pembaca untuk mengetahui bahwa adanya pengaruh peningkatan terhadap *power* lengan.
- b. Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan bagi peneliti lain yang sejenis untuk mengupas lebih lanjut tentang upaya meningkatkan *power* lengan.

2. Secara Praktis

- a. Bagi guru olahraga atau pelatih dapat digunakan sebagai salah satu pedoman untuk mengetahui dan menyusun program latihan sehingga waktu latihan akan lebih efektif dan efisien sehingga pencapaian prestasi akan lebih baik.
- b. Bagi lembaga atau sekolah dapat dijadikan suatu dasar pembinaan selanjutnya dan sebagai dasar peningkatan kemampuan pada aspek yang lain.
- c. Bagi atlet dapat digunakan untuk mengukur dan mengetahui seberapa baik *power* lengan mereka.
- d. Bagi peneliti, diharapkan penelitian ini dapat memberikan pengetahuan lebih mendalam tentang *power* lengan dan pengalaman dalam menyusun tugas akhir.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Bola basket

Olahraga bola basket adalah permainan yang sederhana, mudah dipelajari dan dikuasai dengan sempurna yang juga menuntut perlunya melakukan suatu latihan dengan baik dan disiplin dalam rangka pembentukan kerja sama tim.

Permainan ini juga menyuguhkan kepada penonton banyak hal seperti *dribbling* sembari meliuk-liuk dengan lincah, tembakan yang bervariasi, terobosan yang fantastis, gerakan yang penuh tipu daya dan silih bergantinya gol-gol indah dari tim yang bertanding (Ahmadi, 2007: 2). Menurut Wissel (1996: 2) bahwa bola basket merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim dengan lima pemain per tim. Tujuannya adalah mendapatkan skor dengan memasukkan bola ke keranjang dan mencegah tim lain melakukan hal serupa.

Hal tersebut dikuatkan oleh Perbasi (2004: 1) bola basket dimainkan oleh dua (2) tim yang masing-masing adalah untuk memasukkan bola ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan memasukan bola, dan permainan bola basket tersebut diawasi oleh *referee*, *table official*, dan seorang *commissioner* (pengawas pertandingan).

Berdasarkan teori yang diungkapkan di atas, dapat disimpulkan bahwa olahraga bola basket merupakan olahraga permainan yang didasarkan pada kemampuan individual, kecepatan, daya tahan, mental, serta kerja sama tim.

Olahraga bola basket dimainkan menggunakan bola yang dimainkan dengan tangan. Permainan ini terdiri dari dua tim, dimana dalam satu tim masing-masing terdapat lima pemain. Olahraga permainan ini bertujuan mendapatkan skor dengan memasukkan bola ke keranjang dan mencegah tim lain melakukan hal serupa. Tim yang berhasil memasukkan bola lebih banyaklah yang menjadi pemenang. Untuk dapat memainkan bola basket dengan baik diperlukan kemampuan fisik dan mental yang baik, maka diperlukan suatu latihan yang rutin, disiplin, kemauan yang kuat, teknik latihan yang tepat untuk mewujudkan kemampuan tersebut.

2. Teknik Bola basket

Teknik dasar bola basket adalah cara melakukan suatu gerakan dalam suatu permainan olahraga bola basket sesuai dengan peraturan yang telah ditetapkan dalam permainan olahraga tersebut. Teknik dasar yang terdiri dari olah kaki (*footwork*), menembak (*shooting*), mengoper (*passing*), menangkap (*catching*), menggiring (*dribbling*), dan meraih (*rebound*). Menurut Faruq (2009: 37) beberapa teknik dasar dalam permainan bola basket adalah melempar dan menangkap bola (*passing ball*), memantulkan bola (*dribbling ball*), dan menembakan bola ke dalam ring basket (*shooting ball*).

3. Latihan

a. Pengertian Latihan

Melaksanakan kegiatan yang berhubungan dengan fisik, kata latihan akan menjadi hal yang mutlak nantinya untuk mencapai tujuan yang akan dicapai.

Banyak hal yang harus dilakukan agar dalam proses latihan berjalan dengan lancar dan tidak terjadi kesalahan di dalam pelaksanaannya.

Menurut Bafirman (2008: 18) mengatakan bahwa latihan merupakan aktifitas olahraga secara sistematik dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan. Pendapat yang sama diungkapkan Harsono (1988: 101) bahwa latihan atau *training* adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah beban latihannya atau pekerjaannya. Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses berlatih yang dilakukan secara sistematis, berulang-ulang yang kian hari jumlah beban latihan kian bertambah bertujuan mencapai keterampilan yang lebih baik.

b. Prinsip-prinsip Latihan

Latihan yang dilakukan pada setiap cabang olahraga harus mengacu dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan. Proses latihan yang menyimpang mengakibatkan kerugian bagi atlet dan pelatih. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan.

Menurut Irianto (2004: 12) agar latihan dapat dilakukan secara efektif dan aman sehingga mampu meningkatkan kebugaran secara optimal perlu diperhatikan prinsip-prinsip latihan kebugaran, yaitu meliputi.

- 1) *Over load* (beban lebih) yaitu pembebanan dalam latihan harus “lebih berat” dibandingkan aktifitas fisik sehari-hari. Misalnya seseorang pada saat melatih otot dada menggunakan *bench press*, bisa mengangkat 50 Kg, maka pada saat berlatih harus bisa mengangkat lebih dari 50 Kg dan pembebanan harus selalu bertahap naik (progres).
- 2) *Specificity* (kekhususan) yaitu latihan yang dipilih harus disesuaikan dengan tujuan latihan yang hendak dicapai. Misalnya untuk menurunkan berat badan pilihlah latihan *aerobic*, sedangkan untuk menambah berat badan dengan latihan-latihan beban.
- 3) *Reversible* (kembali asal) yaitu kebugaran yang telah dicapai akan berangsur-angsur menurun bahkan bisa hilang sama sekali jika latihan tidak dikerjakan secara teratur dengan takaran yang tepat. Hal ini sama halnya seperti pada saat latihan beban, jika hal tersebut dihiraukan otot-otot yang telah kita latih selama ini akan kembali seperti dulu.

Menurut Suharjana (2013: 40) agar latihan bisa efektif dan efisien, latihan hendaknya mengacu pada prinsip-prinsip latihan. Prinsip-prinsip latihan tersebut adalah sebagai berikut.

- 1) Prinsip adaptasi khusus

Dengan latihan secara normal, maka perhitungan jumlah tenaga yang dipergunakan untuk melawan beban akan berkurang, hal ini disebabkan oleh adaptasi latihan.

2) Prinsip beban berlebih

Prinsip beban berlebih dapat dilakukan dengan pembebanan dalam latihan harus lebih berat dibanding dengan kemampuan yang bisa diatasi.

3) Prinsip beban bertambah

Prinsip beban bertambah dapat dilakukan dengan meningkatkan beban secara bertahap dalam suatu program latihan. *Progresif* (kemajuan) adalah kenaikan beban.

Dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis. Prinsip spesifikasi memiliki sifat kekhususan terhadap otot yang digunakan, dan prinsip *overload* berkaitan dengan repetisi, intensitas, frekuensi, dan durasi latihan. Dari uraian tersebut diharapkan bisa menghasilkan kegiatan latihan yang efektif dan efisien.

c. Tujuan Latihan

Menurut Suharjana (2013: 40) secara khusus tujuan dari latihan untuk: (1) meningkatkan kebugaran kardiorespirasi, (2) meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot, (3) menurunkan berat badan, (4) membentuk tubuh, (5) meningkatkan berat badan, (6) mengembangkan komponen kebugaran secara terpadu, baik kebugaran motorik maupun kebugaran kesehatan.

Sukadiyanto (2011: 9) menjelaskan sasaran latihan dan tujuan latihan secara garis besar antara lain: (1) meningkatkan kualitas fisik dasar dan umum secara menyeluruh, (2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus, (3) menambah dan menyempurnakan teknik, (4) menambah dan menyempurnakan

strategi, teknik, taktik, dan pola bermain, dan (5) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Menurut Harsono (1988: 100) tujuan serta sasaran utama dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Selanjutnya Harsono (1988: 100) menyatakan bahwa untuk mencapai hal itu, ada 4 (empat) aspek latihan yang perlu diperhatikan oleh atlet, yaitu: (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental.

Dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan dan sasaran latihan merupakan latihan untuk meningkatkan fisik dan teknik atlet. Tujuan dan sasaran latihan yang tepat akan meningkatkan prestasi atlet secara maksimal.

d. Komponen-komponen Latihan

Menurut Sukadiyanto (2011: 25) komponen latihan merupakan kunci atau hal penting yang harus dipertimbangkan dalam menentukan dosisi dan beban latihan. Komponen latihan digunakan sebagai patokan dan tolak ukur untuk menentukan tercapai tidaknya suatu tujuan. Terutama proses kegiatan berlatih melatih yang lebih dominan untuk meningkatkan unsur fisik, meliputi kualitas kebugaran otot dan kebugaran energi yang berkaitan erat dengan keadaan fisiologis dan anatomi. Kesalahan dalam menentukan komponen latihan menyebabkan tujuan latihan tidak akan tercapai seperti yang direncanakan.

4. Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan salah satu aspek latihan yang paling dasar untuk dilatih dan ditingkatkan. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik diperlukan

persiapan latihan yang dapat meningkatkan dan mengembangkan kondisi fisik, daya tahan merupakan salah satu komponen fisik yang sangat penting untuk dilatih dan ditingkatkan menjadi stamina dalam upaya mencapai prestasi yang optimal. Menurut Harsono (1988: 100) komponen kondisi fisik yang perlu ditingkatkan dalam latihan adalah daya tahan kardiovaskuler, daya tahan kekuatan, kekuatan otot, kelenturan, kecepatan, stamina, kelincahan, dan *power*.

Dalam teori latihan, disebutkan ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama yaitu: (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental. Kondisi fisik merupakan salah satu aspek penting untuk meningkatkan prestasi olahraga, dengan melakukan latihan fisik memungkinkan siswa untuk dapat mengikuti program latihan dengan baik. Lebih lanjut Harsono (1988: 100) menegaskan bahwa perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh amatlah penting, oleh karena tanpa kondisi yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna.

Kondisi fisik menurut Sajoto (1995: 16) adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan.

Menurut Sajoto (1995: 8-11) adapun unsur-unsur kondisi fisik meliputi:

- a. Kekuatan (*strength*) adalahh komponen fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempengaruhi otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.

- b. Daya tahan (*endurance*) dalam hal ini dikenal dua macam. Pertama adalah daya tahan umum (*general endurance*) yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru, dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan pekerjaan secara terus-menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot dengan intensitas dalam waktu yang cukup lama. Kedua adalah daya tahan otot (*local endurance*) yaitu kemampuan seseorang untuk mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu yang relative lama dengan beban tertentu.
- c. Daya ledak otot (*muscular power*) adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kemampuan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Dalam hal ini dapat dinyatakan bahwa daya otot = kekuatan X kecepatan.
- d. Kecepatan (*speed*) kemampuan seseorang dalam mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya.
- e. Daya lentur (*flexibility*) kemampuan seseorang dalam penyesuaian diri dalam aktifitas dengan penguluran tubuh yang luas. Hal ini sangat mudah ditandai dengan tingkat flexibility persendian pada seluruh tubuh.
- f. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang merubah posisi di area tertentu.
- g. Koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif.

- h. Keseimbangan (*balance*) kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ otot.
- i. Ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat merupakan jarak atau mungkin suatu obyek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh.
- j. Reaksi (*reaction*) adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, saraf, atau *feeling* lainnya. Seperti dalam mengantisipasi datangnya bola.

5. Power

Power atau daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya (Sajoto, 1995: 8). Faktor-faktor yang mempengaruhi daya ledak otot atau *power* adalah: (1) banyak sedikitnya macam *fibril* otot putih, (2) kekuatan dan kecepatan otot, (3) koordinasi gerak yang harmonis, (4) tergantung banyak sedikitnya zat kimia dalam otot, dan (5) pelaksanaan teknik yang betul.

Berdasarkan pendapat di atas menyebutkan dua unsur penting dalam daya ledak *power* yaitu kekuatan dan kecepatan, dalam mengerahkan tenaga maksimal untuk mengatasi tahanan. Seperti yang diungkapkan Harsono (1986: 47) bahwa dalam *power* atau daya ledak selain unsur kekuatan terdapat unsur kecepatan. Dengan demikian, jelas daya ledak merupakan satu komponen kondisi fisik yang dapat menentukan hasil prestasi seseorang dalam keterampilan gerak.

Dari pendapat para ahli di atas dapat diambil kesimpulan bahwa *power* merupakan perpaduan antara kecepatan dan kekuatan. Secara fisiologis, kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban.

Sebelum melatih *power* terlebih dahulu perlu dilatih komponen kekuatan kondisi fisik seseorang, yaitu dimaksud oleh peneliti disini adalah komponen kekuatan maksimal, karena komponen kondisi fisik, kekuatan daya tahan, dan kekuatan daya ledak termasuk dalam kondisi fisik khusus. Kekuatan adalah kemampuan dari otot untuk mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktivitas, kekuatan dapat dibagikan kepada beberapa macam yaitu: kekuatan maksimal, kekuatan daya ledak, dan kekuatan daya tahan (Suharno, 1996: 35-37).

6. Power Lengan

Daya ledak atau *power* merupakan komponen kondisi fisik yang didalamnya terdapat dua unsur pokok yaitu kekuatan dan kecepatan. Berkaitan dengan *power*, Suharno (1993: 95) menyatakan *eksplosive power* adalah kemampuan otot atlet untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan maksimal dalam satu gerakan utuh.

Power adalah kekuatan otot yang bekerja dalam waktu singkat. Pendapat yang sama diungkapkan Bompa (1999: 61) *power* adalah kemampuan otot untuk mengeluarkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat. Rumus yang digunakan dalam *power* adalah kemampuan komponen fisik seseorang dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja, sedangkan

kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenisnya secara berturut-turut dalam waktu yang singkat.

Lengan merupakan anggota gerak atas yang terdiri dari seluruh lengan, mulai dari pangkal lengan sampai ujung jari tangan. Menurut Dowes (1993: 22) rangka dari pada anggota gerak atas dibagi menjadi 3 bagian besar: (1) *sceleton brachii*, (2) *sceleton ante brachii*, (3) *sceleton mani*. Menurut Evelyn (1999: 112) otot-otot yang terdapat pada lengan sisi posterior dan lengan bawah yaitu: (1) Otot *deltoid*, (2) Otot *irisep*, (3) Otot *brakhioradialis*, (4) Otot *extensor karpi radialis longus*, (5) Otot *extensor digitorium*, (6) Otot *extensor* dan *abductor* ibu jari, (7) Otot *ankonektis*, (8) Otot *extensor karpudnaris*, (9) Otot *extensor retinaculum*.

Sejalan dengan hal tersebut Baley (1989: 13) mengatakan bahwa semakin besar kekuatan otot, tenaga, ketahanan, kelincahan serta kelenturan yang dimiliki, maka semakin cepat keterampilan (*specifies skill*), maka semakin sempurna penampilan. Misalnya mendorong atau menolak suatu benda, menahan benda, menarik benda dan sebagainya, adapun otot-otot lengan terdiri dari:

- a. *Musculus biceps braki* berfungsi untuk membengkokkan lengan bawah siku, merata hasta dan mengangkat lengan.
- b. *Musculus brakialis* berfungsi membengkokkan lengan bawah siku.
- c. *Musculus korako brakialis* berfungsi mengangkat lengan.
- d. *Musculus triseps braki* (otot lengan berkepala tinggi).
- e. *Digitonum karpi radialis* berfungsi sebagai ekstensi dari jari tangan.
- f. *Muculus ekstensor policis longus*, fungsinya ekstensi dari ibu jari.

- g. *Muskulus ekstensor karpi radialis longus*, *muskulus ekstensor karpi radialis brevis* dan *muskulus ekstensor karpi ulnaris* berfungsi sebagai ekstensi lengan (menggerakkan lengan).
- h. *Muskulus pronator teres*. Fungsinya dapat mengerjakan silang dan membengkokkan lengan bawah siku.
- i. *Muskulus palmaris ulnaris*, berfungsi mengutulkan lengan.
- j. *Muskulus palmaris longus*, *muskulus fleksor karpi radialis*, *muskulus fleksor digitor sublimis*, fungsinya fleksi jari ke dua dan kelingking.
- k. *Muskulus fleksor digitorium profundus*, fungsinya fleksi 1, 2, 3, 4.
- l. *Muskulus fleksor policis longus*, fungsinya fleksi ibu jari.
- m. *Muskulus pronator teres equadratus*, fungsinya pronasi dan tangan.
- n. *Muskulus spinator bravis*, fungsinya supinasi dari tangan.

7. Medicine Ball

Menurut Chu (2000: 93) *medicine ball* disebut bola kesehatan, karena *medicine ball* adalah suatu alat yang digunakan untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Kegunaan *medicine ball* adalah sistem yang digunakan untuk membentuk tenaga dan kekuatan khususnya untuk gerakan basket (Sariwijaya, 2013: 12). Menurut Haritsa dan Trisnowiyanto (2016), *medicine ball* merupakan salah satu bentuk latihan pliometrik dengan menggunakan alat semacam bola untuk meningkatkan *power* dan kekuatan otot lengan. Latihan pliometrik merupakan suatu metode untuk mengembangkan *explosive power*. *Power* atau daya ledak ialah kombinasi dari kecepatan maksimal dan kekuatan maksimal. Fungsi latihan *medicine ball* untuk melatih kekuatan otot, ketahanan otot,

stabilitas, koordinasi tubuh, *proprioseptif*, dan *plyometric* (Mahardika *et al.*, 2014). Latihan *medicine ball* menggunakan energi dari proses *anaerobic* yang menggunakan pergerakan fungsi tubuh secara menyeluruh untuk meningkatkan *power* dan kekuatan otot lengan. Otot yang berperan adalah otot *trisept*, *bisep*, *deltoid*, *pectoralis major*, *serratus anterior*, *trapezius*, *gastrocnemius*, *quadrisept* (Haritsa dan Trisnowiyanto, 2016). Latihan *medicine ball* adalah latihan kontraksi isotonik (kontraksi dinamik) yang dilakukan melalui latihan beban luar menggunakan alat/bola latihan (Yuniada *et al.*, 2008). Menurut Giam dan Teh (2008), latihan *medicine ball*, angkat beban dan latihan isometrik merupakan contoh latihan anaerobik yang meningkatkan kekuatan otot, ketahanan otot, tenaga otot, daya ledak otot, dan kapasitas otot.

Lebih lanjut menurut Chu (2000: 93) *medicine ball* tersedia dalam bermacam-macam bahan dan pada umumnya terbungkus dengan kulit, karet atau *polyurethane*. Ada beberapa pendapat mengenai ukuran berat *medicine ball* atau bola kesehatan di antaranya, menurut Ismaryati (2006: 64) untuk laki-laki dan perempuan berusia 12 tahun sampai mahasiswa menggunakan *medicine ball* dengan berat sebesar 2,7216 kg (6 pounds). Menurut Chu (2000: 93) pada umumnya wanita menggunakan 4 sampai 8 pounds (4 kg) dan laki-laki menggunakan bola dengan berat 8 sampai 12 pounds (16 kg). *Medicine ball* tersedia dalam bermacam-macam berat, maka dapat disesuaikan dengan tingkat kekuatan seseorang. *Medicine ball* yaitu sebuah bola yang lebih besar dan lebih berat dari bola biasa (Chusaeri *cs*, 1989: 176). Menurut Bompa (1990: 125) menyatakan bahwa “kebanyakan latihan *medicine ball* dilakukan dengan

menangkap dan melempar, penyelesaian gerakan melempar dilakukan dengan cepat, akselerasi maksimum untuk mencapai sukses pada akhirnya”. Dari teori diatas dapat diambil kesimpulan bahwa gerakan utama pada *medicine ball* adalah melempar, hal ini hampir sama dengan gerakan *passing* (mengumpan) pada permainan bola basket, hanya yang membedakan adalah cara melempar dan bola yang dilempar.

8. Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam sekolah yang berfungsi untuk mawadahi dan mengembangkan potensi, minat dan bakat siswa. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler diartikan sebagai kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah/madrasah (Wibowo, 2015: 2).

Hal yang sama diungkapkan oleh Saputra (1998: 6) bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antara mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya. Kegiatan ini dilakukan berkala atau hanya dalam waktu-waktu tertentu dan ikut dinilai.

Lebih lanjut diungkapkan oleh Wibowo (2015: 3) bahwa ekstrakurikuler memiliki fungsi dalam mendidik peserta didik atau olahragawan pelajar. Fungsi

kegiatan ekstrakurikuler ialah: (1) pengembangan, (2) sosial, (3) rekreatif, dan (4) persiapan karir.

Berdasarkan keterangan dari beberapa ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam sekolah yang dilakukan di sekolah atau di luar sekolah yang berfungsi untuk mewadahi dan mengembangkan potensi, minat dan bakat siswa. Kegiatan ini dilakukan berkala atau hanya dalam waktu-waktu tertentu dan ikut dinilai.

B. Penelitian yang Relevan

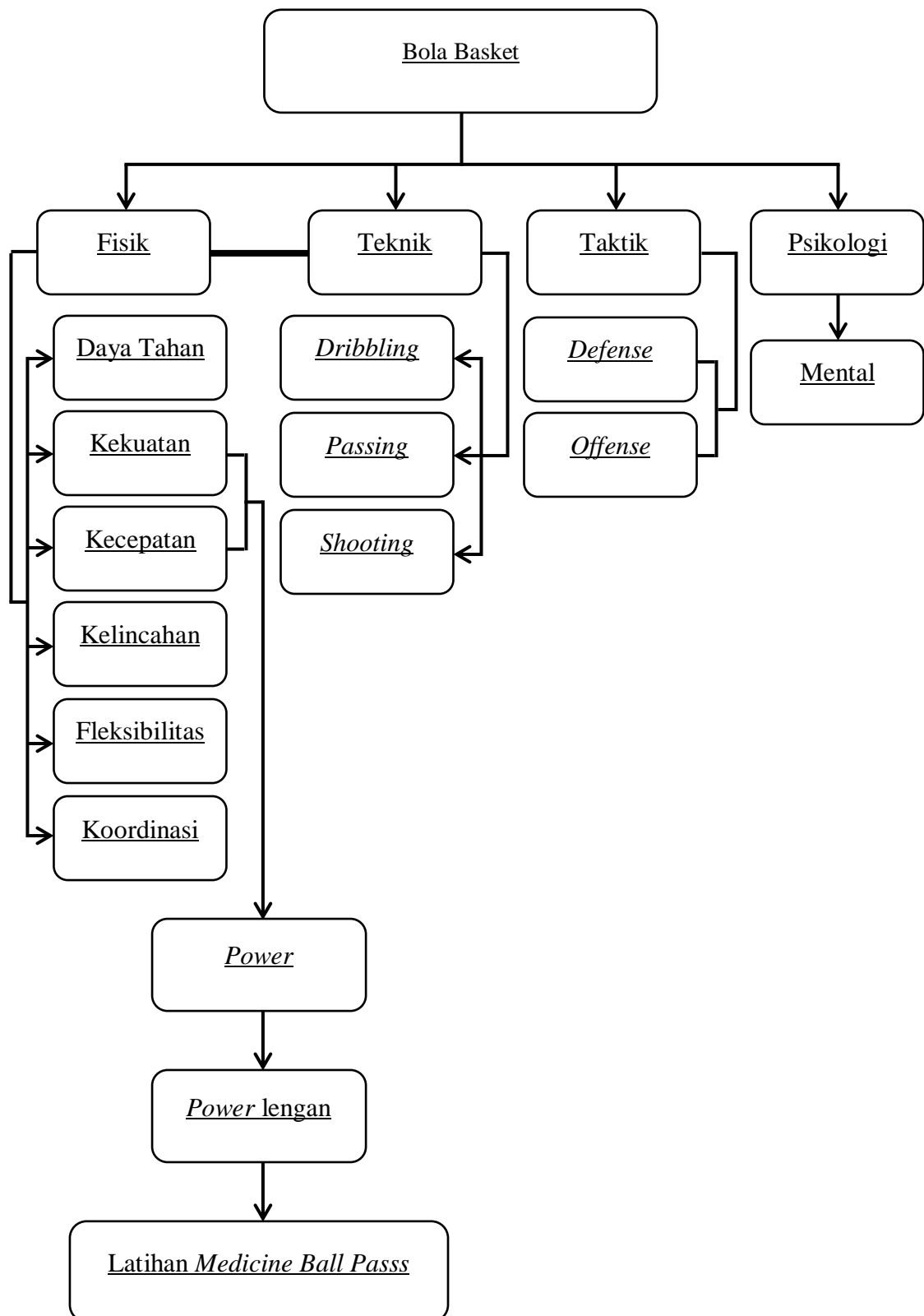
Hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian yang dilakukan Arif Purnomo (2013) dengan judul “Pengaruh Latihan *Medicine Ball Throw* terhadap Kemampuan *Throw In* pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Muhammadiyah 4 Sambi Boyolali Jawa Tengah”. Hasil penelitian ini: Adanya pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *throw-in* siswa. Hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan besarnya perubahan kemampuan *throw-in* tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 41,825 cm lebih baik setelah diberikan latihan dibandingkan sebelum diberikan latihan. Presentase besarnya kenaikan tersebut yang merupakan perbandingan dari *men different per pretest* dikalikan 100%, diperoleh hasil sebesar 17,98%. Hal ini berarti terjadi peningkatan kemampuan *throw-in* siswa setelah diberikan latihan *medicine ball throw*.
2. Deky Wahyudi (2004) Perbedaan Pengaruh Antara Latihan *Medicine Ball Overhead Throw* Menggunakan Berat Beban Tetap dan Bertambah Meningkat

terhadap Kemampuan *Throw-in* pada Pemain Sepakbola PLN Surakarta Tahun 2004. Hasil penelitian ini: Ada perbedaan pengaruh antara latihan *medicine ball overhead throw* menggunakan berat beban tetap dan bertahap terhadap kemampuan *throw-in* pada pemain SSB PLN Surakarta tahun 2004, dengan nilai t_{hitung} sebesar $3,542 > \text{nilai } t_{tabel}$ dengan taraf signifikan 5% sebesar 2,131. Latihan *medicine ball overhead throw* menggunakan berat beban bertahap lebih baik dari pada latihan *medicine ball overhead throw* menggunakan beban tetap terhadap kemampuan *throw-in* pada pemain SSB PLN Surakarta 2004.

Apabila dikaji dengan penelitian sebelumnya, penelitian saat ini memiliki kesamaan dan perbedaan. Kesamaan penelitian saat ini dengan penelitian sebelumnya, pertama terletak pada variabel yang digunakan, yaitu menggunakan *medicine ball*. Kedua terletak pada metode yang digunakan dalam penelitian yaitu, menggunakan metode eksperimen. Meskipun memiliki beberapa kesamaan dengan penelitian sebelumnya, penelitian saat ini memiliki posisi yang berbeda dengan penelitian sebelumnya. Hal ini ditunjukkan dengan tempat penelitian yang berbeda, penelitian sebelumnya dilakukan pada siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMP Muhammadiyah 4 Sambu Boyolali Jawa Tengah, dan pada pemain sepak bola PLN Surakarta Tahun 2004. Sedangkan penelitian ini dilakukan pada atlet putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Yogyakarta. Penelitian ini difokuskan pada pengaruh latihan *medicine ball pass* terhadap *power* lengan atlet putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Yogyakarta.

C. Kerangka Berpikir



D. Hipotesis

Hipotesis penelitian dapat diartikan sebagai jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Menurut Sugiyono (2017: 96) hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan nilai t hitung dengan nilai t tabel pada taraf nilai signifikansi 0,05.

Berdasarkan pemikiran di atas, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu adanya pengaruh latihan *medicine ball pass* terhadap *power* lengan atlet putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Yogyakarta.

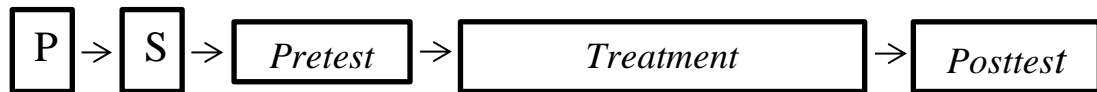
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Menurut Arikunto (2002: 36) penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksud untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari suatu yang dikenakan pada subjek selidik.

Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan rancangan *pretest-posttest design*. Prosedur penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan bentuk “*one group pretest and posttest design*” yaitu eksperimen yang dilakukan pada satu kelompok saja tanpa adanya kelompok pembanding (Arikunto, 2002: 76). Dalam penelitian ini subjek pertama diberikan tes awal atau *pretest*. Setelah itu subjek diberikan perlakuan (*treatment*) berupa *medicine ball pass* sebanyak 14 kali pertemuan. Banyaknya perlakuan (*treatment*) yang diberikan, sejalan dengan pendapat Balyi, Istvan (2013: 249) yang mengemukakan bahwa latihan teknik/fisik diperlukan sedikitnya 9 samapai 15 kali program latihan. *Sport-specific, technical, tactical, and fitness-related training, typically requiring 9 to 15 training program*. Setelah diberikan perlakuan selanjutnya subjek dilakukan tes akhir atau *posttest*.



Keterangan:

P : Populasi.

S : Sampel.

Pretest : Tes awal sebelum subjek mendapat perlakuan.

Treatment : Pemberian perlakuan menggunakan *medicine ball pass*.

Posttest : Tes akhir sesudah subjek mendapat perlakuan.

Penelitian ini dilakukan sebanyak dua kali tes yaitu sebelum dan sesudah perlakuan atau *treatment*. Perbedaan antara *pretest* dan *posttest* ini diasumsikan merupakan efek dari *treatment* atau eksperimen sehingga hasil dari perlakuan diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan anantara keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini adalah *medicine ball pass*.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat dan waktu dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Tempat penelitian dilaksanakan di lapangan bola basket SMA Negeri 3 Yogyakarta.
2. Waktu penelitian dilaksanakan bulan 29 Juli sampai 30 Agustus 2019.
3. Objek penelitian adalah pengaruh latihan *medicine ball pass* terhadap *power* lengan.
4. Subjek penelitian adalah atlet putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Yogyakarta

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2006: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Arikunto (2010: 173) mengemukakan juga bahwa jika ditinjau dari jumlahnya populasi dapat dikategorikan menjadi dua yaitu: (1) populasi jumlah terhingga, yaitu populasi yang terdiri atas elemen dengan jumlah tertentu, artinya secara pasti jumlahnya dapat diketahui, (2) populasi jumlah tak terhingga, yaitu populasi yang terdiri dari elemen yang sukar sekali dicari batasan jumlahnya.

Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah populasi yang jumlahnya terhingga atau secara pasti jumlahnya dapat diketahui. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Yogyakarta yang berjumlah 12 atlet.

Menurut Arikunto (2010: 174) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Menurut Arikunto (2010: 120) *total sampling* adalah pengambilan sampel yang sama dengan jumlah populasi yang ada. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi adalah atlet putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Yogyakarta yang berjumlah 12 atlet.

D. Definisi Operasional Variabel

Menurut Widjono Hs (2007: 120) definisi operasional adalah salah satu batasan pengertian yang dijadikan pedoman untuk melaksanakan suatu kegiatan atau pekerjaan, misalnya penelitian. Hal yang sama diungkapkan Sugiyono (2014:

38) bahwa operasional adalah definisi yang didasarkan atas sifat-sifat hal yang dapat diamati. Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *medicine ball pass* terhadap *power* lengan atlet putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Yogyakarta. Dalam penelitian ini akan dilihat bagaimana pengaruh latihan *medicine ball pass* terhadap *power* lengan atlet bola basket.

Dalam penelitian ini untuk mengukur variabel diperlukan adanya definisi operasional agar lebih memperjelas variabel yang akan diukur. Variabel juga dapat digolongkan menjadi variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variable*). Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi, sementara variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi. Variabel pada penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) variabel bebas (*independent variable*): latihan *medicine ball pass*, (2) variabel terikat (*dependent*): *power* lengan.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan sebanyak 2 kali yaitu saat *pretest* dan *posttest*. Pertama setelah dilakukan tes awal, atlet diberikan *treatment* berupa latihan *medicine ball pass* menggunakan *medicine ball* berukuran B7M dalam satu sesi latihan. Sesi latihan dilakukan sebanyak 14 kali dengan frekuensi 3 kali dalam 1 minggu. Hal ini penting karena untuk dapat menguasai keterampilan dengan baik dan terlatih menetap diperlukan aktivitas latihan dengan pengulangan latihan yang relatif lebih banyak, teratur dan terukur.

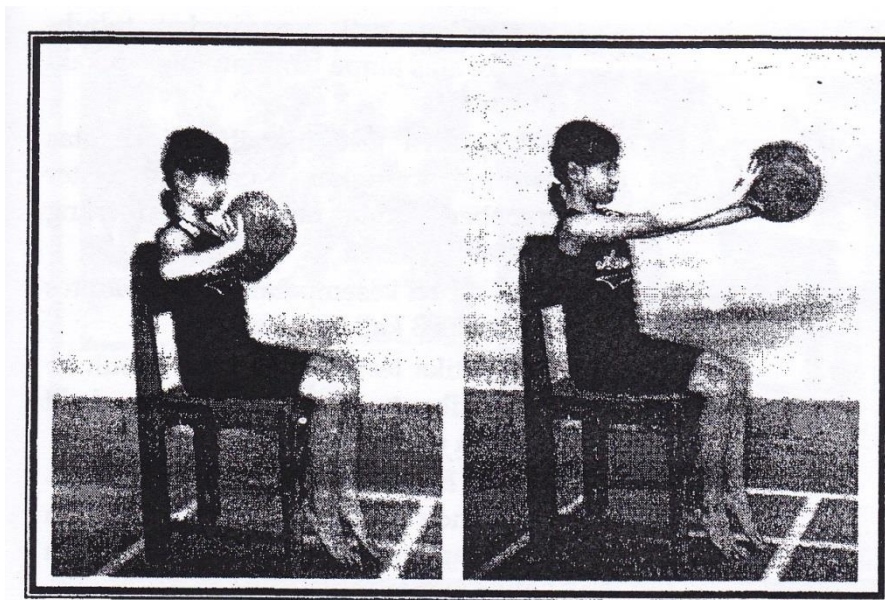
Instrumen yang dilakukan dalam pengumpulan data dalam penelitian ini adalah instrumen tes. Menurut Arikunto (2002: 136) instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasil lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan tes. Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan pengukuran *power* lengan.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan bentuk tes *two-hand medicine ball put* (Ismaryati, 2006: 64).

1. Tujuan : Mengukur *power* lengan.
2. Sasaran : Atlet putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Yogyakarta yang berusia 16-18 tahun.
3. Alat dan perlengkapan :
 - a. Bola medisn seberat 2,7216 kg (6 pound).
 - b. Kapur atau isolasi berwarna, tali yang lunak untuk menahan tubuh, bangku, dan meteran.
4. Pelaksanaan :
 - a. Testi duduk di bangku dengan punggung lurus.
 - b. Testi memegang bola medisn dengan dua tangan, di depan dada dan di bawah dagu.
 - c. Testi mendorong bola ke depan sejauh mungkin, punggung tetap menempel di sandaran bangku. Agar punggungnya tetap menempel di sandaran kursi, ketika

mendorong bola, tubuh testi ditahan dengan menggunakan tali oleh pembantu tester.

- d. Testi melakukan ulang sebanyak 3 kali.
 - e. Sebelum melakukan tes, testi boleh mencoba melakukannya 1 kali.
5. Penilaian :
- a. Jarak diukur dari tempat jatuhnya bola hingga ujung bangku dengan satuan meter.
 - b. Nilai yang diperoleh adalah jarak yang terjauh dari ketiga ulangan yang dilakukan.



Gambar 3.14: Two-Hand Medicine Ball Put

Gambar 1. *Two-Hand Medicine Ball Put* (Ismaryati, 2006: 64)

F. Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data tersebut. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik uji-t yaitu dengan membandingkan rata-rata (*mean*) anatar tes awal (*pretest*) dengan tes

akhir (*posttest*) dari tes *power* lengan menggunakan tes dan pengukuran *two-hand medicine ball put*. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka diperlukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis menjadi lebih baik. Untuk itu diperlukan uji prasyarat terlebih dahulu, yaitu meliputi uji normalitas dan uji homogenitas data.

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Uji normalitas dilakukan menggunakan rumus *Shapiro-Wilk*. Menurut Zein (2018: 36) rumus *Shapiro-Wilk* untuk sampel yang kecil (kurang atau sama dengan 50). Sampel yang peneliti ambil pada penelitian ini sebanyak 12 atlet. Data dikatakan berdistribusi normal apabila sig lebih besar dari 0,05 dan data ini dihitung menggunakan bantuan SPSS 22 dan buku panduan diktat kuliah Ilmu Statistikan Keolahragaan Menggunakan Aplikasi SPSS.

b. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terdapat penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas menggunakan uji F dari data *pretest* dan *posttes* dengan menggunakan bantuan program SPSS 22 dan buku panduan diktat kuliah Ilmu Statistika Keolahragaan Menggunakan Aplikasi SPSS.

2. Uji Hipotesis

Setelah data terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data tersebut. Teknik analisis data untuk menganalisis data eksperimen dengan model *pretest-posttest design* adalah dengan menggunakan uji-t (*t-test*).

Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *medicine ball pass* terhadap *power* lengan atlet putra ekstrakurikuler bola basket, dilakukan *pretest* (diawal) dan sebelum dilakukan *posttest* (diakhir), maka hasil *t* hitung dikonsultasikan dengan *t* tabel pada taraf signifikan 5%. Apabila harga *t* hitung lebih besar dari *t* tabel maka terdapat perbedaan yang signifikan (bermakna), dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis kerja diterima (H_a).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi dan Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada atlet putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Yogyakarta. Lokasi latihan beralamat di lapangan bola basket SMA Negeri 3 Yogyakarta. Subjek penelitian ini adalah atlet putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Yogyakarta sebanyak 12 atlet. Penelitian ini dilaksanakan mulai tanggal 29 Juli sampai 30 Agustus 2019. Tes awal atau *pretest* dilaksanakan pada tanggal 24 Juli 2019 sedangkan tes akhir atau *posttest* dilaksanakan pada tanggal 2 September 2019. Waktu *pretest* dan *posttest* dilaksanakan pada pukul 16.00 sampai dengan 17.00 WIB. Pemberian perlakuan atau *treatment* dilakukan sebanyak 14 kali sesi latihan, dengan frekuensi 3 kali dalam satu minggu, yaitu Senin, Rabu, dan Jumat pada pukul 16.00 sampai dengan 17.30 WIB.

B. Hasil Penelitian

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan *medicine ball pass* terhadap *power* lengan atlet putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Yogyakarta. Pengumpulan data menggunakan tes *two-hand medicine ball put*. *Pretest* bertujuan untuk membandingkan dengan hasil *posttest*. Dengan demikian diperoleh data dalam melakukan tes *two-hand medicine ball put* saat *pretest* dan *posttes*. Hasil penelitian tersebut dapat dilihat dalam tabel berikut.

Tabel 1. Data Hasil *Pretest Two-Hand Medicine Ball Put*

No.	Nama	Hasil <i>pretest</i> (m)			Hasil tertinggi (m)
		I	II	III	
1.	Raafi Hanaan	2,60	2,81	2,21	2,81
2.	Lintang Ammar S	2,65	2,49	2,63	2,65
3.	Abraham Mesakh H	2,72	2,84	2,86	2,86
4.	Alan Putra W	2,76	2,88	2,79	2,88
5.	Gusnaldy Ridhosetyo S	2,48	2,67	2,55	2,67
6.	Zaki Triadi Y	2,80	2,97	2,89	2,97
7.	Qornain Aji	2,87	2,62	2,77	2,87
8.	Muhammad Rizqi F	2,88	3,03	2,90	3,03
9.	Abriele Bromozienta Q	2,86	3,10	2,81	3,10
10.	Farrel Edgarrafi P	2,66	2,87	2,79	2,87
11.	Rakha Hardian	2,80	2,98	2,87	2,98
12.	Marcellinus Davinci P	2,87	3,00	2,63	3,00

Tabel 2. Data Hasil *Posttest Two-Hand Medicine Ball Put*

No.	Nama	Hasil <i>posttest</i> (m)			Hasil tertinggi (m)
		I	II	III	
1.	Raafi Hanaan	3,98	4,02	3,84	4,02
2.	Lintang Ammar S	3,63	3,31	3,70	3,70
3.	Abraham Mesakh H	3,50	4,02	3,73	4,02
4.	Alan Putra W	3,30	3,48	3,97	3,97
5.	Gusnaldy Ridhosetyo S	2,98	3,87	3,77	3,87
6.	Zaki Triadi Y	3,49	3,92	3,39	3,92
7.	Qornain Aji	3,83	4,17	4,41	4,41
8.	Muhammad Rizqi F	3,95	4,05	4,22	4,22
9.	Abriele Bromozienta Q	3,80	4,07	4,48	4,48
10.	Farrel Edgarrafi P	3,25	3,97	3,37	3,97
11.	Rakha Hardian	4,25	3,91	3,56	4,25
12.	Marcellinus Davinci P	3,35	3,75	4,14	4,14

Dari data *pretest* dan *posttest* yang dilakukan terdapat peningkatan hasil *pretest* dan *posttest*, peningkatan hasil tersebut dapat dilihat dalam tabel berikut.

Tabel 3. Data Peningkatan Hasil *Pretest* dan *Posttest Two-Hand Medicine Ball Put*

No.	Nama	<i>Pretest</i> (m)	<i>Posttest</i> (m)	Peningkatan (m)
1.	Raafi Hanaan	2,81	4,02	1,21
2.	Lintang Ammar S	2,65	3,70	1,05
3.	Abraham Mesakh H	2,86	4,02	1,16
4.	Alan Putra W	2,88	3,97	1,09
5.	Gusnaldy Ridhosetyo S	2,67	3,87	1,20
6.	Zaki Triadi Y	2,97	3,92	0,95
7.	Qornain Aji	2,87	4,41	1,54
8.	Muhammad Rizqi F	3,03	4,22	1,19
9.	Abriele Bromozienta Q	3,10	4,48	1,38
10.	Farrel Edgarrafi P	2,87	3,97	1,10
11.	Rakha Hardian	2,98	4,25	1,27
12.	Marcellinus Davinci P	3,00	4,14	1,14
Rata-rata		2,8908	4,0808	1,1900
SD		0,13635	0,22693	0,15498
Minimal		2,65	3,70	0,95
Maksimal		3,10	4,48	1,54

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* nilai minimal = 2,65, nilai maksimal = 3,10, rata-rata (*mean*) = 2,8908 dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 0,13635, sedangkan untuk hasil *posttest* nilai minimal = 3,70, nilai maksimal = 4,48, rata-rata (*mean*) = 4,0808, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 0,22693. Secara rinci dapat dilihat dalam tabel berikut.

Tabel 4. Data Rinci Hasil *Pretest* dan *Posttest Two-Hand Medicine Ball Put*

	pre test	post test	post test - pre test
N Valid	12	12	12
Missing	0	0	0
Mean	2.8908	4.0808	1.1900
Median	2.8750	4.0200	1.1750
Std. Deviation	.13635	.22693	.15498
Variance	.019	.051	.024
Minimum	2.65	3.70	.95
Maximum	3.10	4.48	1.54
Sum	34.69	48.97	14.28

C. Hasil Analisis Data

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas diujikan pada masing-masing data penelitian yaitu data *pretest*, *posttest*, dan selisih. Uji normalitas dilakukan menggunakan rumus *Shapiro-Wilk* dengan program SPSS 22. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari 0,05. Data tersebut dapat dilihat dalam tabel berikut.

Tabel 5. Uji Normalitas

Kelompok	P	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,545	0,05	Normal
<i>Posttest</i>	0,854	0,05	Normal

Berdasarkan dari tabel tersebut dapat dilihat bahwa nilai p *pretest* 0,545 > 0,05 dan nilai p *posttest* 0,854 > 0,05. Dari hasil analisis, semua hasil data memiliki nilai p (sig.) lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal. Oleh karena data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0,05$, maka tes dinyatakan homogen, dan jika $p < 0,05$, maka tes dinyatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian tersebut dapat dilihat dalam tabel berikut.

Tabel 6. Uji Homogenitas
Test of Homogeneity of Variances
power lengan

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
3.373	1	22	.080

Dari hasil tersebut dapat dilihat dari tabel *Test of Homogeneity of Variances* bahwa nilai p (sig.) 0,080, karena nilai p $0,080 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa data bersifat homogen. Oleh karena itu maka analisis dapat dilanjutkan.

2. Uji Hipotesis

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen, uji hipotesis dalam penelitian menggunakan uji-t, dilakukan dengan membandingkan data hasil *pretest-posttest* latihan *medicine ball pass* setelah diberikan perlakuan atau *treatment*. Apabila nilai ($p < 0,05$) maka terdapat perbedaan antara sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan. Hasil uji-t adalah sebagai berikut.

Tabel 7. Uji-t *Pretest* dan *Posttest Two-Hand Medicine Ball Put*

Kelompok	Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>			
		t hitung	t tabel df = 11	p	Mean Deference
<i>Pretest</i>	2,8908	26,599	2,201	0,000	1,19000
<i>Posttest</i>	4,0808				

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung 26,599 dan t tabel df = 11 sebesar 2,201, sedangkan nilai signifikansi p sebesar 0,000, karena t hitung = 26,599 > t tabel = 2,201 atau signifikansi p sebesar 0,000 < 0,05, berarti ada pengaruh yang signifikan. Berdasarkan data *pretest* didapatkan rata-rata sebesar 2,8909, sedangkan rata-rata *posttest* sebesar 4,0808. Besarnya perubahan *power* lengan atlet tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 1,1900. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi adanya pengaruh latihan *medicine ball pass* terhadap *power* lengan atlet putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Yogyakarta, **diterima**. Artinya latihan *medicine ball pass* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* lengan atlet putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Yogyakarta.

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *medicine ball pass* terhadap *power* lengan atlet putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Yogyakarta. Analisis dilakukan dengan uji-t untuk mengetahui pengaruh latihan *medicine ball pass* terhadap *power* lengan atlet putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Yogyakarta. Berdasarkan analisis menunjukkan bahwa metode latihan tersebut dengan pemberian perlakuan atau *treatment* selama 14 kali sesi

latihan dengan frekuensi 3 kali dalam 1 minggu berpengaruh signifikan terhadap *power* lengan atlet putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Yogyakarta.

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan hasil *power* lengan atlet putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Yogyakarta. Hal tersebut ditunjukkan dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung 26,599 dan t tabel $df = 11$ sebesar 2,201, sedangkan nilai signifikansi p sebesar 0,000, karena t hitung = 26,599 > t tabel = 2,201 atau signifikansi p sebesar 0,000 < 0,05, berarti ada pengaruh yang signifikan. Berdasarkan data *pretest* didapatkan rata-rata sebesar 2,8909, sedangkan rata-rata *posttest* sebesar 4,0808. Besarnya perubahan *power* lengan atlet tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 1,1900. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi adanya pengaruh latihan *medicine ball pass* terhadap *power* lengan atlet putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Yogyakarta, **diterima**. Artinya latihan *medicine ball pass* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* lengan atlet putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Yogyakarta.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi pengujian hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh latihan *medicine ball pass* terhadap *power* lengan atlet putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Yogyakarta dapat disimpulkan, bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan *medicine ball pass* terhadap *power* lengan atlet putra ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Yogyakarta. Hal tersebut ditunjukkan dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung 26,599 dan t tabel $df = 11$ sebesar 2,201, sedangkan nilai signifikansi p sebesar 0,000, karena t hitung = 26,599 > t tabel = 2,201 atau signifikansi p sebesar 0,000 < 0,05, berarti ada pengaruh yang signifikan. Berdasarkan data *pretest* didapatkan rata-rata sebesar 2,8909, sedangkan rata-rata *posttest* sebesar 4,0808. Besarnya perubahan *power* lengan atlet tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 1,1900.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi sebagai berikut.

1. Bisa digunakan sebagai catatan yang bermanfaat bagi pelatih di ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Yogyakarta.
2. Bisa digunakan sebagai variasi latihan di ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Yogyakarta.

3. Hasil penelitian diketahui adanya pengaruh latihan *medicine ball pass* terhadap peningkatan *power* lengan, dengan demikian dapat menjadi acuan bagi pelatih untuk membuat program latihan yang baik dalam meningkatkan *power* lengan.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya sebagai berikut.

1. Peneliti tidak mengontrol lebih lanjut setelah penelitian ini selesai, sehingga hasilnya dapat bersifat sementara, perlu adanya latihan yang rutin dilakukan.
2. Terjadinya kemungkinan atlet berlatih sendiri diluar perlakuan atau *treatment*.
3. Keterbatasan sarana seperti lapangan yang tidak sesuai ukuran standar.
4. Lantai lapangan licin dikarenakan debu dari lapangan sepak bola, karena lapangan bola basket bersebelahan dengan lapangan sepak bola.

D. Saran

1. Bagi pelatih untuk memberikan latihan yang lebih bervariasi lagi sebagai upaya untuk mengurangi kejenuhan atlet saat berlatih.
2. Bagi pelatih dapat menggunakan latihan *medicine ball pass* sebagai bentuk program latihan bola basket.
3. Perlu diadakan penelitian lanjutan dengan menambah variabel lain.
4. Bagi peneliti yang akan datang dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subjek yang lain.
5. Bagi atlet dalam melakukan latihan *medicine ball pass* disarankan untuk lebih memfokuskan pemanasan pada bagian lengan.

DAFTAR PUSTAKA


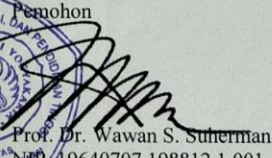

- Ahmadi, N. (2007). *Permainan bolabasket*. Surakarta: Era Intermedia.
- Amber, V. (2012). *Petunjuk untuk pelatih dan pemain bola basket*. Bandung: Pionir Jaya.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bafirman. (2008). *Buku ajar pembentukan kondisi fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Baley, A Jemes. (1986). *Pedoman atlet*. Semarang: Dahara Prize.
- Balyi, Istvan. (2013). *Long-term athlete development*. United States of America: Human Kinetics.
- Bompa, T. O. (1990). *Teory and methodology of training key to athletic performance*. Departemen of Physical Education York University Toronto Antonio Canada.
- Chusaeri cs. (1989). *Bimbingan teknik dan taktik sepak bola*. Jakarta: Mutiara Sumber Widya.
- Dowes, Hasan. (1993). *Anatomi I Asteologi*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Evelyn C, Pearce. (1999). *Anatomi dan fisiologis untuk paramedis*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Harista dan Trisnowiyanto.2016. *Perbedaan efek latihan medicine ball dan latihan clapping push-up terhadap daya ledak otot lengan pemain bulutangkis remaja usia 13-16 tahun*. Jurnal Kesehatan,vol.1 no.1. Surakarta: Poltekes Negeri Surakarta.
- Harsono. (1988). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- _____. (2015). *Kepelatihan olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Irianto, D. P. (2004). *Pedoman praktis berolahraga untuk kebugaran dan kesehatan*. Yogyakarta: Andi.
- Ismaryati. (2006). *Tes dan pengukuran olahraga*. Surakarta: UNS Press.

- Kosasih, D. (2008). *Fundamental basketball first step to win*. Semarang: CV. Elwas offset.
- Mahardika, I Wyn, Sudiana, I Kt., dan Sudarmada, I Nyn. 2014. *Pengaruh pelatihan medicine ball scoop toss dan medicine ball throw terhadap peningkatan daya ledak otot lengan*. Journal Ilmu Keolahragaan, vol2. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Oliver, J. (2007). *Dasar-dasar bola basket*. (Terjemahan Wawan E. Y). Bandung: Pakar Raya. (Edisi asli diterbitkan tahun 2003 oleh Human Kinetics).
- Sajoto, M. (1995). *Peningkatan dan pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Saputra, Y. M. (1998). *Pengembangan kegiatan ko dan ekstrakurikuler*. Jakarta: Depdikbud.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Suharno. (1993). *Ilmu kepelatihan olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sumiyarsono, D. (2002). *Keterampilan bolabasket*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Wibowo, Y. A dan Fitria Dwi Andriyani. (2015). *Pengembangan ekstrakurikuler olahraga sekolah*. Yogyakarta: UNY PRESS.
- Widjono Hs. (2007). *Mata kuliah pengembangan kepribadian di perguruan tinggi*. Jakarta: Grasindo.
- Wissel, H. (1996). *Bola basket langkah untuk sukses*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- . (2000). *Basketball steps to success* (Terjemahan Bagus Pribadi). Jakarta: PT RajaGrafindo Persada. (Edisi asli diterbitkan tahun 1996).
- Yakub, Y. P. (2010). *Permainan bola besar bola basket*. Jakarta: PT Regina Eka Utama.
- Yuniada, Y., Subarjah, H., dan Juliantine, T..2008. *Dasar-dasar kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.


Zein, M. I. (2018). *Ilmu statistik keolahragaan menggunakan aplikasi spss*.
Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.

LAMPIRAN

Lampiran 1: Surat Izin Penelitian

	KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN Jln. Kolombo No.1 Yogyakarta Telp: (0274) 550307, Fax: (0274) 513092 psw, 560, 282, 299, 291
<hr/>	
Nomor	: 07.43/UN.34.16/PP/2019
lampiran	: 1 eks
Hal	: Permohonan Izin Penelitian
Kepada Yth. Kepala SMA NEGERI 3 YOGYAKARTA di Tempat	
Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon kepada Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa :	
Nama	: Indrajaya
NIM	: 14602244020
Prodi	: PKO/S1
Dosen Pengampu	: Budi Aryanto, M.Pd.
NIP.	: 196902152000121001
Penelitian akan dilaksanakan pada :	
Tanggal	: 29 Juli sd 30 Agustus 2019
Tempat	: SMA NEGERI 3 YOGYAKARTA
Judul Skripsi	: Pengaruh Latihan <i>Medicine Ball Pass</i> Terhadap <i>Power Lengan Atlet Putra</i> Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 3 Yogyakarta
Demikian permohonan ini kami sampaikan atas terkabulnya permohonan ini kami ucapkan banyak terima kasih.	
Yogyakarta, 23 Juli 2019	
Pemohon	
	
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed. NIP. 19640707 198812 1 001	
	
Tembusan :	
1. Dosen Pembimbing/Pengampu	
2. Mhs. ybs	

Lampiran 2: Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian

**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAH RAGA
SMA NEGERI 3 YOGYAKARTA
Jalan Yos Sudarso No 7 Yogyakarta Kode Pos : 55224 Telp (0274) 512856, 520512, Fax (0274) 556443
Laman : www.sman3-yog.sch.id Email : info@sman3-yog.sch.id Kode Pos : 55224

SURAT KETERANGAN PENELITIAN
Nomor : 070 / 1008

Kepala SMA Negeri 3 Yogyakarta dengan ini menerangkan, bahwa :

Nama	: INDRAJAYA
No Mahasiswa	: 14602244020
Pekerjaan	: Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Instansi	: Universitas Negeri Yogyakarta
Pembimbing	: Budi Aryanto, M.Pd.
Tempat Penelitian	: SMA Negeri 3 Yogyakarta
Waktu Penelitian	: 29 Juli s.d 30 Agustus 2019

Telah melakukan penelitian di SMA Negeri 3 Yogyakarta dengan judul:

"PENGARUH LATIHAN *MEDICINE BALL PASS* TERHADAP *POWER LENGAN* ATLET PUTRA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI 3 YOGYAKARTA "

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 01 Oktober 2019
Kepala Sekolah


Drs. Maman Surakhman, M.Pd.I
NIP. 19600607 198103 1 008

Lampiran 3: Surat Persetujuan *Expert Judgement*

SURAT KETERANGAN UJI VALIDASI SESI LATIHAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Cukup Pahalawidi, M.Or.
Unit Kerja : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY
Bidang Keahlian : Kepelatihan olahraga atletik

Menerangkan bahwa sesi latihan penelitian tugas akhir skripsi saudara:

Nama : Indrajaya
NIM : 14602244020
Judul Skripsi : “Pengaruh Latihan *Medicine Ball Pass* terhadap *Power Lengan Atlet Putra Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 3 Yogyakarta*”

Telah memenuhi persyaratan sebagai sesi latihan dalam penelitian yang akan dilakukan dan layak untuk diuji di lapangan.

Yogyakarta, 22 Juli 2019
Expert Judgement



Cukup Pahalawidi, M.Or.
NIP. 197707282006041001

Lampiran 4: Surat Peminjaman Alat Keperluan *Pretest-Posttest*

Hal	: Permohonan Peminjaman Alat
Lampiran	: 1 Bandel

No	Hal yang dipinjam	Jumlah	Waktu	Tanggal
1	Bal 3214 Kg	1	15.00 WIB - selesai	22 dan 24 Juli 2019
2			15.00 WIB - selesai	22 dan 24 Juli 2019

Kepada Yth,
Wakil Dekan II FIK UNY
Di tempat

Dengan hormat,

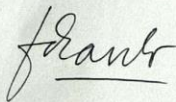

Sehubungan dengan akan diadakannya pengambilan data awal (*Pre-Test*) Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Medicine Ball Pass* terhadap *Power Lengan* Atlet Putra Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 3 Yogyakarta” yang akan dilaksanakan pada:

Hari, tanggal : Senin dan Rabu, 22 dan 24 Juli 2019
Waktu : 15.00 WIB – selesai
Tempat : Lapangan bola basket SMA Negeri 3 Yogyakarta
Acara : Pengambilan data awal (*Pre-Test*) penelitian Tugas Akhir Skripsi

Dengan ini saya mohon pinjaman peralatan untuk mendukung kelancaran kegiatan tersebut. demi terlaksana dan keberhasilan kegiatan di atas, besar harapan saya permohonan ini dapat dikabulkan.

Demikian surat ini saya buat, atas perhatian dan kerjasamanya saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 16 Juli 2019

Dosen Pembimbing Tugas Akhir	Pemohon
	
Budi Aryanto, M.Pd	Indrajaya
NIP. 196902152000121001	NIM. 14602244020

PERALATAN DAN PERLENGKAPAN

No	Alat yang dipinjam	Jumlah	Waktu	Tanggal
1.	Medicine Ball 2,7216 kg (6 pound)	1	15.00 WIB - selesai	22 dan 24 Juli 2019
2.	Meteran	1	15.00 WIB - selesai	22 dan 24 Juli 2019

Hal : Permohonan Peminjaman Alat
Lampiran : 1 Bandel

Kepada Yth,
Wakil Dekan II FIK UNY
Di tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan akan diadakannya pengambilan data akhir (*Post-Test*) Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Medicine Ball Pass* terhadap *Power Lengan Atlet Putra Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 3 Yogyakarta*” yang akan dilaksanakan pada:

Hari, tanggal : Senin dan Rabu, 2 dan 4 September 2019

Waktu : 15.00 WIB – selesai

Tempat : Lapangan bola basket SMA Negeri 3 Yogyakarta

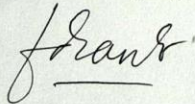
Acara : Pengambilan data akhir (*Post-Test*) penelitian Tugas Akhir Skripsi

Dengan ini saya mohon pinjaman peralatan untuk mendukung kelancaran kegiatan tersebut. demi terlaksana dan keberhasilan kegiatan di atas, besar harapan saya permohonan ini dapat dikabulkan.

Demikian surat ini saya buat, atas perhatian dan kerjasamanya saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 26 Agustus 2019

Dosen Pembimbing Tugas Akhir



Budi Aryanto, M.Pd

NIP. 196902152000121001

Pemohon



Indrajaya

NIM. 14602244020

PERALATAN DAN PERLENGKAPAN

No	Alat yang dipinjam	Jumlah	Waktu	Tanggal
1.	Medicine Ball 2,7216 kg (6 pound)	1	15.00 WIB - selesai	2 dan 4 September 2019
2.	Meteran	1	15.00 WIB - selesai	2 dan 4 September 2019

Lampiran 5: Data Penelitian

1. Data Hasil *Pretest*

No.	Nama	Hasil <i>pretest</i> (m)			Hasil tertinggi (m)
		I	II	III	
1.	Raafi Hanaan	2,60	2,81	2,21	2,81
2.	Lintang Ammar S	2,65	2,49	2,63	2,65
3.	Abraham Mesakh H	2,72	2,84	2,86	2,86
4.	Alan Putra W	2,76	2,88	2,79	2,88
5.	Gusnaldy Ridhosetyo S	2,48	2,67	2,55	2,67
6.	Zaki Triadi Y	2,80	2,97	2,89	2,97
7.	Qornain Aji	2,87	2,62	2,77	2,87
8.	Muhammad Rizqi F	2,88	3,03	2,90	3,03
9.	Abriele Bromozienta Q	2,86	3,10	2,81	3,10
10.	Farrel Edgarrafi P	2,66	2,87	2,79	2,87
11.	Rakha Hardian	2,80	2,98	2,87	2,98
12.	Marcellinus Davinci P	2,87	3,00	2,63	3,00

2. Data Hasil *Posttest*

No.	Nama	Hasil <i>posttest</i> (m)			Hasil tertinggi (m)
		I	II	III	
1.	Raafi Hanaan	3,98	4,02	3,84	4,02
2.	Lintang Ammar S	3,63	3,31	3,70	3,70
3.	Abraham Mesakh H	3,50	4,02	3,73	4,02
4.	Alan Putra W	3,30	3,48	3,97	3,97
5.	Gusnaldy Ridhosetyo S	2,98	3,87	3,77	3,87
6.	Zaki Triadi Y	3,49	3,92	3,39	3,92
7.	Qornain Aji	3,83	4,17	4,41	4,41
8.	Muhammad Rizqi F	3,95	4,05	4,22	4,22
9.	Abriele Bromozienta Q	3,80	4,07	4,48	4,48
10.	Farrel Edgarrafi P	3,25	3,97	3,37	3,97
11.	Rakha Hardian	4,25	3,91	3,56	4,25
12.	Marcellinus Davinci P	3,35	3,75	4,14	4,14

3. Data Statistik *Pretest-Posttest*

DATA			
	pre test	post test	post test - pre test
1	2.81	4.02	1.21
2	2.65	3.70	1.05
3	2.86	4.02	1.16
4	2.88	3.97	1.09
5	2.67	3.87	1.20
6	2.97	3.92	.95
7	2.87	4.41	1.54
8	3.03	4.22	1.19
9	3.10	4.48	1.38
10	2.87	3.97	1.10
11	2.98	4.25	1.27
12	3.00	4.14	1.14

Statistics				
		pre test	post test	post test - pre test
N	Valid	12	12	12
	Missing	0	0	0
Mean		2.8908	4.0808	1.1900
Median		2.8750	4.0200	1.1750
Mode		2.87	3.97 ^a	.95 ^a
Std. Deviation		.13635	.22693	.15498
Variance		.019	.051	.024
Minimum		2.65	3.70	.95
Maximum		3.10	4.48	1.54
Sum		34.69	48.97	14.28

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

4. Data Statistik Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pre test	.161	12	.200 [*]	.943	12	.545
post test	.189	12	.200 [*]	.965	12	.854

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

5. Data Statistik Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

power lengan

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
3.373	1	22	.080

6. Data Statistik Uji T

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 post test	4.0808	12	.22693	.06551
pre test	2.8908	12	.13635	.03936

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 post test - pre test	1.19000	.15498	.04474	1.09153	1.28847	26.599	11	.000

7. Tabel T

df	P = 0.05	P = 0.01	P = 0.001
1	12.706	63.66	636.61
2	4.303	9.92	31.60
3	3.182	5.84	12.92
4	2.776	4.60	8.61
5	2.571	4.03	6.87
6	2.447	3.71	5.96
7	2.365	3.50	5.41
8	2.306	3.36	5.04
9	2.262	3.25	4.78
10	2.228	3.17	4.59
11	2.201	3.11	4.44
12	2.178	3.05	4.32
13	2.160	3.01	4.22
14	2.145	2.98	4.14
15	2.132	2.95	4.07
16	2.120	2.92	4.02
17	2.110	2.90	3.97
18	2.101	2.88	3.92
19	2.093	2.86	3.88
20	2.086	2.85	3.85
21	2.080	2.83	3.82
22	2.074	2.82	3.79
23	2.069	2.81	3.77
24	2.064	2.80	3.75
25	2.060	2.79	3.73
26	2.056	2.78	3.71
27	2.052	2.77	3.69
28	2.048	2.76	3.67
29	2.045	2.76	3.66
30	2.042	2.75	3.65

Lampiran 6: Program Latihan

PROGRAM SESI LATIHAN

Sesi	Materi	Dosis	Sasaran	Catatan
1	Kordinasi kaki	11 menit 13 <i>item</i> 2x pengulangan / <i>item</i>	Adaptasi	
	<i>Passing drill</i> - <i>Chest pass drill</i> - <i>Bounce pass drill</i> - <i>Overhead pass drill</i> Alat: - Kerucut - Bola normal	30 menit 3 <i>item</i> 10 menit / <i>item</i> 6x pengulangan / <i>item</i>	Teknik	
	<i>Shooting drill</i> - <i>Under basket drill</i> - <i>Medium shot drill</i> Alat: - Kerucut - Bola normal	20 menit 2 <i>item</i> 10 menit / <i>item</i> <i>Under basket</i> 60x <i>point</i> <i>Medium shot</i> 30x <i>point</i>	Teknik	
	Aerobik	10 menit	Fisik daya tahan	<i>Jogging</i>
	Intensitas: rendah Volume: tinggi			

Program Sesi Latihan 1

Waktu latihan : Rabu, 31 Juli 2019. Jam 16.00 – 17.30 WIB (90 menit)

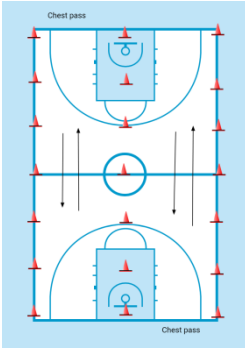
Sasaran latihan: Adaptasi, teknik, dan fisik daya tahan.

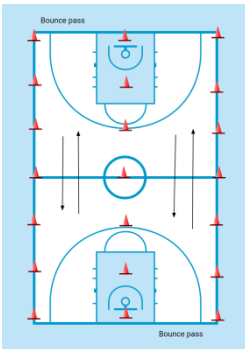
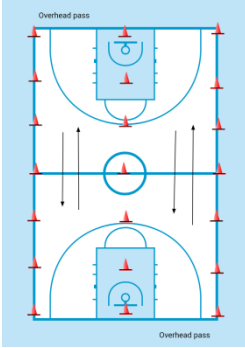
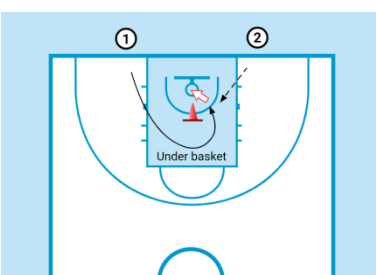
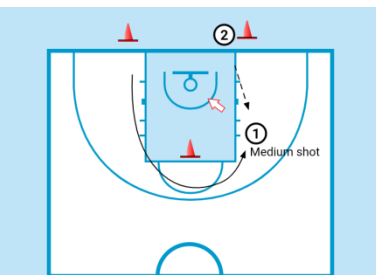
Intensitas : Rendah

Volume : Tinggi

Jumlah atlet : 12

Tingkatan atlet: Atlet putra ekstrakurikuler bola basket SMAN 3 Yogyakarta

No.	Materi latihan	Dosis	Formasi / pola	Catatan
Pembukaan				
1	Doa dan penjelasan latihan.	2 menit		
	Pemanasan: - Statis	10 menit		
Latihan inti				
2.	Adaptasi: Kordinasi kaki	11 menit 13 <i>item</i> 2x pengulangan / <i>item</i>	Dilakukan di garis tengah lebar lapangan.	
3.	<i>Rest</i>	2 menit		
4.	Teknik <i>passing</i> : (<i>chest pass</i> , <i>bounce pass</i> , <i>overhead pass</i>).	30 menit		
	<i>Slide chest pass drill</i> Alat: - Kerucut - Bola normal	10 menit 6x pengulangan		<i>Chest pass</i> dilakukan secara berpasangan dan bergantian.

	<p><i>Slide bounce pass drill</i></p> <p>Alat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kerucut - Bola normal 	<p>10 menit</p> <p>6x pengulangan</p>		<p><i>Bounce pass</i> dilakukan berpasangan bergantian. <i>pass</i> secara dan</p>
	<p><i>Slide overhead pass drill</i></p> <p>Alat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kerucut - Bola normal 	<p>10 menit</p> <p>6x pengulangan</p>		<p><i>Overhead pass</i> dilakukan berpasangan bergantian. <i>pass</i> secara dan</p>
5.	<i>Rest</i>	2 menit		
6.	<p>Teknik <i>shooting</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Under basket drill</i> - <i>Medium shot drill</i> 	20 menit		
	<p><i>Under basket drill</i></p> <p>Alat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kerucut - Bola normal 	<p>10 menit</p> <p>60x point</p>		<p><i>Under basket</i> dilakukan bergantian. <i>basket</i> secara</p>
	<p><i>Medium shot drill</i></p> <p>Alat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kerucut - Bola normal 	<p>10 menit</p> <p>30x point</p>		<p><i>Medium shot</i> dilakukan bergantian. <i>shot</i> secara</p>

7.	Fisik daya tahan: Aerobik	10 menit		<i>Jogging</i> mengelilingi lapangan selama 10 menit.
Penutup				
8.	Doa dan evaluasi	3 menit		
	Pendinginan			

Sesi	Materi	Dosis	Sasaran	Catatan
2	Kordinasi kaki	11 menit 13 <i>item</i> 2x pengulangan / <i>item</i>	Adaptasi	
	<i>Passing drill</i> - <i>Chest pass drill</i> - <i>Bounce pass drill</i> - <i>Overhead pass drill</i> Alat: - Kerucut - Bola normal	30 menit 3 <i>item</i> 10 menit / <i>item</i> 6x pengulangan / <i>item</i>	Teknik	
	<i>Dribble retreat drill</i> Alat: - Kerucut - Bola normal	20 menit 2 pergerakan 5x pengulangan / pergerakan	Teknik	<i>Dribble</i> kanan dan kiri
	Aerobik	10 menit	Fisik daya tahan	<i>Jogging</i>
	Intensitas: rendah Volume: tinggi			

Program Sesi Latihan 2

Waktu latihan : Jumat, 2 Agustus 2019. Jam 16.00 – 17.30 WIB (90 menit)

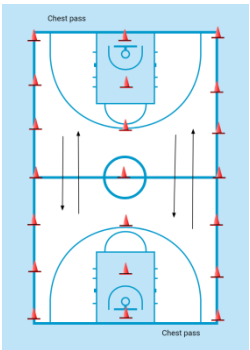
Sasaran latihan: Adaptasi, teknik, dan fisik daya tahan.

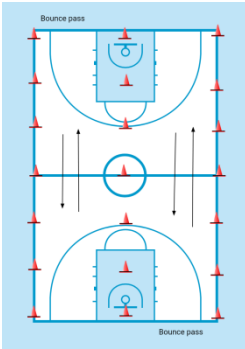
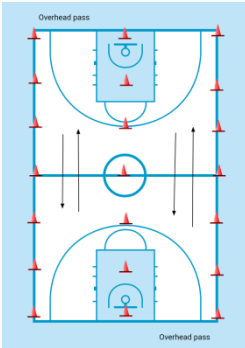
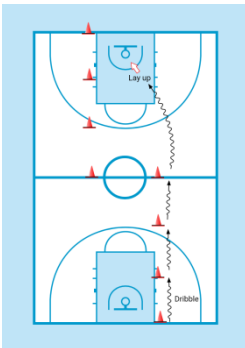
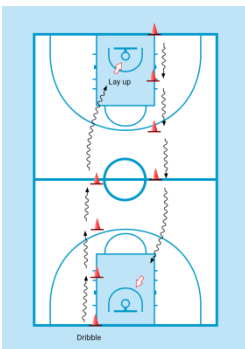
Intensitas : Rendah

Volume : Tinggi

Jumlah atlet : 12

Tingkatan atlet: Atlet putra ekstrakurikuler bola basket SMAN 3 Yogyakarta

No.	Materi latihan	Dosis	Formasi / pola	Catatan
Pembukaan				
1.	Doa dan penjelasan latihan.	2 menit		
	Pemanasan: - Statis	10 menit		
Latihan inti				
2.	Adaptasi: Kordinasi kaki	11 menit 13 <i>item</i> 2x pengulangan / <i>item</i>	Dilakukan di garis tengah lebar lapangan	
3.	<i>Rest</i>	2 menit		
4.	Teknik <i>passing</i> : (<i>chest pass</i> , <i>bounce pass</i> , <i>overhead pass</i>).	30 menit		
	<i>Slide chest pass drill</i> Alat: - Kerucut - Bola normal	10 menit 6x pengulangan		<i>Chest pass</i> dilakukan secara berpasangan dan bergantian.

	<p><i>Slide bounce pass drill</i></p> <p>Alat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kerucut - Bola normal 	<p>10 menit</p> <p>6x pengulangan</p>		<p><i>Bounce pass</i> dilakukan berpasangan bergantian. secara dan</p>
	<p><i>Slide overhead pass drill</i></p> <p>Alat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kerucut - Bola normal 	<p>10 menit</p> <p>6x pengulangan</p>		<p><i>Overhead pass</i> dilakukan berpasangan bergantian. secara dan</p>
5.	<i>Rest</i>	2 menit		
6.	<p>Teknik <i>dribble</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Dribble retreat drill</i> 	20 menit		
	<p><i>Dribble retreat drill</i></p> <p>Alat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kerucut - Bola normal 	<p>10 menit</p> <p>5x pengulangan</p>		<p><i>Dribble</i> kanan lurus dengan melakukan <i>retreat</i> pada setiap kerucut dan diakhiri dengan <i>lay up</i>, dilakukan secara bergantian.</p>
	<p><i>Dribble retreat drill</i></p> <p>Alat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kerucut - Bola normal 	<p>10 menit</p> <p>5x pengulangan</p>		<p><i>Dribble</i> kiri lurus dengan melakukan <i>retreat</i> pada setiap kerucut dan diakhiri dengan <i>lay up</i>, dilakukan secara bergantian.</p>

7.	Fisik daya tahan: Aerobik	10 menit		<i>Jogging</i> mengelilingi lapangan selama 10 menit.
Penutup				
8.	Doa dan evaluasi	3 menit		
	Pendinginan			

Sesi	Materi	Dosis	Sasaran	Catatan
3	<i>Three man line pass drill</i> Alat: - <i>Medicine ball</i>	10 menit 6x pengulangan	Konversi <i>power</i> (<i>treatment medicine ball pass</i>)	
	<i>Passing lay up drill</i> Alat: - Kerucut - Bola normal	20 menit 2 pergerakan 10 menit / pergerakan 30x <i>point</i> / pergerakan	Teknik lanjut	<i>Lay up</i> kanan dan kiri
	- <i>Medium shot</i> - <i>Three point shot</i> Alat: - Kerucut - Bola normal	20 menit 2 <i>item</i> 10 menit / <i>item</i> <i>Medium shot</i> 30x <i>point</i> <i>Three point shot</i> 20x <i>point</i>	Teknik	
	<i>Game</i> Alat: - Bola normal	10 menit	Mental	<i>Half court defense</i>
	Aerobik	10 menit	Fisik daya tahan	<i>Jogging</i>
	Intensitas: rendah Volume: tinggi			

Program Sesi Latihan 3

Waktu latihan : Senin, 5 Agustus 2019. Jam 16.00 – 17.30 WIB (90 menit)

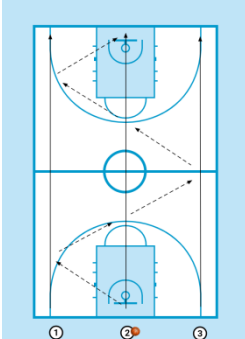
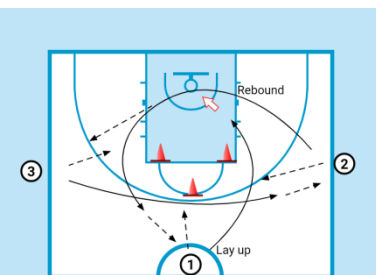
Sasaran latihan: Konversi *power (treatment medicine ball pass)*, teknik lanjut, mental, dan fisik daya tahan.

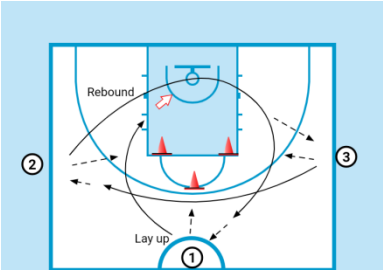
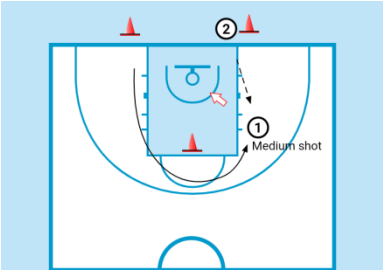
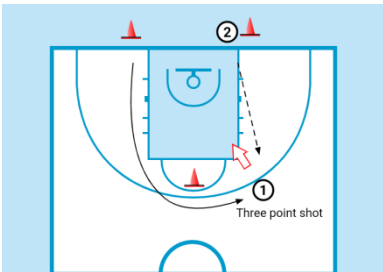
Intensitas : Rendah

Volume : Tinggi

Jumlah atlet : 12

Tingkatan atlet: Atlet putra ekstrakurikuler bola basket SMAN 3 Yogyakarta

No.	Materi latihan	Dosis	Formasi / pola	Catatan
Pembukaan				
1.	Doa dan penjelasan latihan.	2 menit		
	Pemanasan: - Statis	10 menit		
Latihan inti				
2.	<i>Rest</i>	2 menit		
3.	Konversi <i>power (treatment medicine ball pass)</i> : <i>Three man line pass drill</i> Alat: <i>Medicine ball</i>	10 menit 6x pengulangan		Dilakukan secara berpasangan 3x3 dan bergeser ke belakang untuk bergantian.
4.	<i>Rest</i>	2 menit		
5.	Teknik lanjut: <i>Passing lay up drill</i>	20 menit		
	<i>Lay up kanan</i> Alat: - Kerucut - Bola normal	10 menit 30x <i>point</i> / pergerakan		Dilakukan secara berputar dan berulang selama 10 menit.

	<i>Lay up kiri</i> Alat: - Kerucut - Bola normal	10 menit 30x point / pergerakan		Dilakukan secara berputar dan berulang selama 10 menit.
6.	<i>Rest</i>	2 menit		
7.	Teknik <i>shooting</i> : - <i>Medium shot drill</i> - <i>Three point shot drill</i>	20 menit		
	<i>Medium shot drill</i> Alat: - Kerucut - Bola normal	10 menit 30x point		<i>Medium shot</i> dilakukan secara bergantian.
	<i>Three point shot drill</i> Alat: - Kerucut - Bola normal	10 menit 20x point		<i>Three point shot</i> dilakukan secara bergantian.
8.	Mental: <i>Game</i> Alat: Bola normal	10 menit		Menggunakan <i>half court defense</i>
9.	Fisik daya tahan: Aerobik	10 menit		<i>Jogging</i> mengelilingi lapangan selama 10 menit.
Penutup				
10.	Doa dan evaluasi	2 menit		
	Pendinginan			

Sesi	Materi	Dosis	Sasaran	Catatan
4	<i>Pass and cut drill</i> Alat: <i>Medicine ball</i>	22 menit 2 pergerakan 10 menit / pergerakan 2 menit jeda istirahat	Konversi <i>power</i> (<i>treatment medicine</i> <i>ball pass</i>)	<i>Passing</i> ke kanan dan ke kiri
	<i>Dribble crossover</i> <i>drill</i> Alat: - Kerucut - Bola normal	20 menit 2 pergerakan 5x pengulangan / pergerakan	Teknik	<i>Dribble</i> kanan dan kiri
	<i>Game</i> Alat: - Bola normal	10 menit	Mental	<i>Half court defense</i>
	Aerobik	10 menit 30x putaran lapangan bola basket	Fisik daya tahan	<i>Jogging</i>
	Intensitas: sedang Volume: tinggi			

Program Sesi Latihan 4

Waktu latihan : Rabu, 7 Agustus 2019. Jam 16.00 – 17.30 WIB (90 menit)

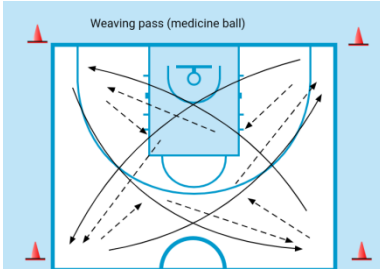
Sasaran latihan: Konversi *power (treatment medicine ball pass)*, teknik lanjut, mental, dan fisik daya tahan.

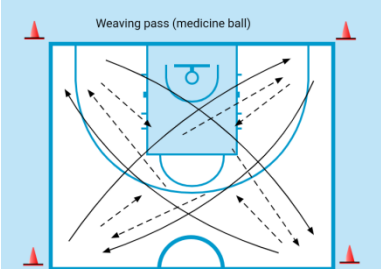
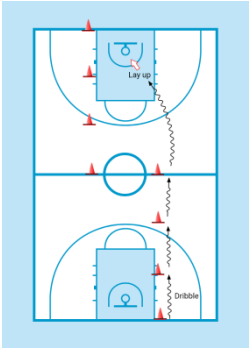
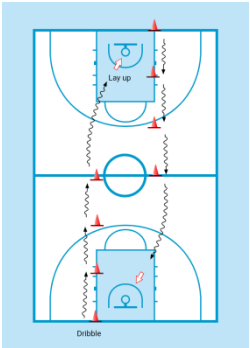
Intensitas : Sedang

Volume : Tinggi

Jumlah atlet : 12

Tingkatan atlet: Atlet putra ekstrakurikuler bola basket SMAN 3 Yogyakarta

No.	Materi latihan	Dosis	Formasi / pola	Catatan
Pembukaan				
1.	Doa dan penjelasan latihan.	2 menit		
	Pemanasan: - Statis	10 menit		
Latihan inti				
2.	<i>Rest</i>	2 menit		
3.	Konversi <i>power (treatment medicine ball pass)</i> : <i>Pass and cut drill</i> Alat: - Kerucut - <i>Medicine ball</i>	22 menit		Dilakukan dengan perputaran bola ke kanan searah jarum jam dan ke kiri berlawanan jarum jam dengan jeda istirahat 2 menit setiap porsi.
	<i>Pass and cut drill</i> ke kanan	10 menit		

	<i>Pass and cut drill ke kiri</i>	10 menit		
4.	<i>Rest</i>	2 menit		
5.	Teknik lanjut: <i>Dribble crossover drill</i>	20 menit		
	<i>Dribble crossover drill</i> Alat: - Kerucut - Bola normal	10 menit 5x pengulangan		<i>Dribble</i> kanan lurus dengan <i>crossover</i> pada setiap kerucut dan diakhiri dengan <i>lay up</i> , dilakukan secara bergantian.
	<i>Dribble crossover drill</i> Alat: - Kerucut - Bola normal	10 menit 5x pengulangan		<i>Dribble</i> kiri lurus dengan <i>crossover</i> pada setiap kerucut dan diakhiri dengan <i>lay up</i> , dilakukan secara bergantian.
6.	<i>Rest</i>	2 menit		
7.	Mental: <i>Game</i> Alat: Bola normal	10 menit		Menggunakan <i>half court defense</i>
8.	Fisik daya tahan: Aerobik	10 menit 30x putaran		<i>Jogging</i> mengelilingi lapangan bola basket selama 10 menit.

9.	<i>Free throw</i> Alat: - Bola normal	5 menit		
Penutup				
10.	Doa dan evaluasi	5 menit		
	Pendinginan			

Sesi	Materi	Dosis	Sasaran	Catatan
5	<i>Eight point box pass drill</i> Alat: <i>Medicine ball</i>	22 menit 2 pergerakan 10 menit / pergerakan 2 menit jeda istirahat	Konversi <i>power</i> (<i>treatment medicine ball pass</i>)	<i>Passing</i> ke kanan dan ke kiri
	<i>Three man line weaving pass offense drill</i> Alat: - Kerucut - Bola normal	20 menit 10x pengulangan	Teknik lanjut dan mental	Tidak dengan melakukan <i>turnover</i> dan diakhiri <i>finish point</i>
	<i>Medium shot drill</i> Alat: - Kerucut - Bola normal	10 menit 40x <i>point</i>	Teknik	
	Aerobik	10 menit 30x putaran lapangan	Fisik daya tahan	<i>Jogging</i>
	Intensitas: tinggi Volume: rendah			

Program Sesi Latihan 5

Waktu latihan : Jumat, 9 Agustus 2019. Jam 16.00 – 17.30 WIB (90 menit)

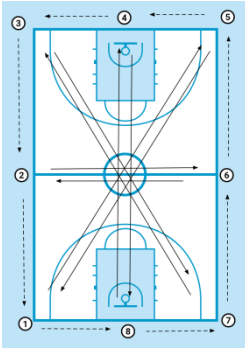
Sasaran latihan: Konversi *power (treatment medicine ball pass)*, teknik lanjut, mental, dan fisik daya tahan.

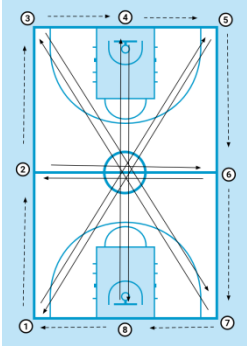
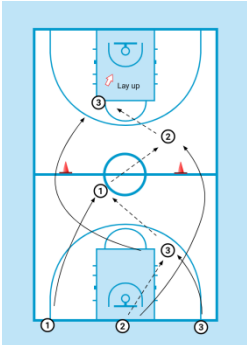
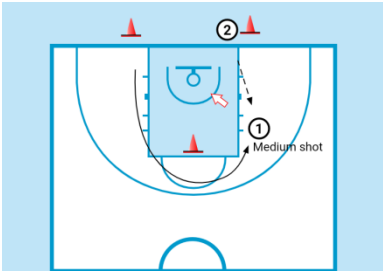
Intensitas : Tinggi

Volume : Rendah

Jumlah atlet : 12

Tingkatan atlet: Atlet putra ekstrakurikuler bola basket SMAN 3 Yogyakarta

No.	Materi latihan	Dosis	Formasi / pola	Catatan
Pembukaan				
1.	Doa dan penjelasan latihan.	2 menit		
	Pemanasan: - Statis	10 menit		
Latihan inti				
2.	<i>Rest</i>	2 menit		
3.	Konversi <i>power (treatment medicine ball pass)</i> : <i>Eight point box pass drill</i> Alat: <i>Medicine ball</i>	22 menit		Dilakukan dengan perputaran bola ke kanan searah jarum jam dan ke kiri berlawanan jarum jam dengan jeda istirahat 2 menit setiap porsi.
	<i>Eight point box pass drill</i> ke kanan	10 menit		

	<i>Eight point box pass drill ke kiri</i>	10 menit		
4.	<i>Free throw</i> Alat: - Bola normal	5 menit		
5.	<i>Rest</i>	2 menit		
6.	Teknik lanjut dan mental: <i>Three man line weaving pass offense drill</i> Alat: - Kerucut - Bola normal	20 menit 10x pengulangan		Dilakukan secara berpasangan 3x3 dan bergeser ke belakang untuk bergantian. Dilakukan dengan tidak melakukan <i>turnover</i> dan diakhiri <i>finish point</i> .
7.	Teknik <i>shooting</i> : <i>Medium shot drill</i> Alat: - Kerucut - Bola normal	10 menit 40x <i>point</i>		<i>Medium shot</i> dilakukan secara bergantian.
8.	Fisik daya tahan: Aerobik	10 menit 30x putaran		<i>Jogging</i> mengelilingi lapangan bola basket selama 10 menit.
Penutup				
9.	Doa dan evaluasi	7 menit		
	Pendinginan			

Sesi	Materi	Dosis	Sasaran	Catatan
6	<i>Eight point box pass drill</i> Alat: <i>Medicine ball</i>	22 menit 2 pergerakan 10 menit / pergerakan 2 menit jeda istirahat	Konversi <i>power</i> (<i>treatment medicine ball pass</i>)	<i>Passing</i> ke kanan dan ke kiri
	<i>Dribble crossover between the leg drill</i> Alat: - Kerucut - Bola normal	20 menit 2 pergerakan 5x pengulangan / pergerakan	Teknik lanjut	<i>Dribble</i> kanan dan kiri
	<i>Game</i> Alat: Bola normal	10 menit	Mental	<i>Half court defense</i>
	<i>Fartlek training</i>	10 menit	Fisik daya tahan khusus dan daya tahan kecepatan	
	Intensitas: sedang Volume: tinggi			

Program Sesi Latihan 6

Waktu latihan : Senin, 12 Agustus 2019. Jam 16.00 – 17.30 WIB (90 menit)

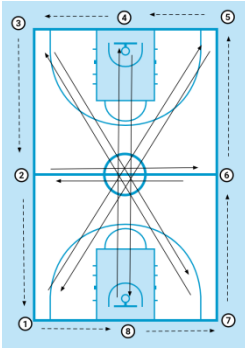
Sasaran latihan: Konversi *power (treatment medicine ball pass)*, teknik lanjut, mental, fisik daya tahan khusus dan daya tahan kecepatan.

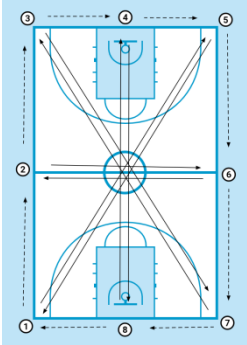
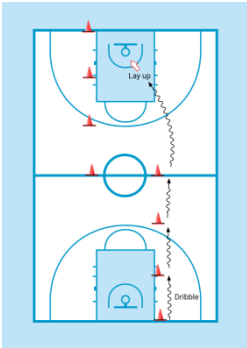
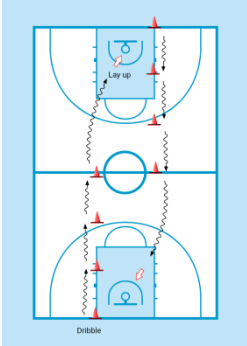
Intensitas : Sedang

Volume : Tinggi

Jumlah atlet : 12

Tingkatan atlet: Atlet putra ekstrakurikuler bola basket SMAN 3 Yogyakarta

No.	Materi latihan	Dosis	Formasi / pola	Catatan
Pembukaan				
1.	Doa dan penjelasan latihan.	2 menit		
	Pemanasan: - Statis	10 menit		
Latihan inti				
2.	<i>Rest</i>	2 menit		
3.	Konversi <i>power (treatment medicine ball pass)</i> : <i>Eight point box pass drill</i> Alat: <i>Medicine ball</i>	22 menit		Dilakukan dengan perputaran bola ke kanan searah jarum jam dan ke kiri berlawanan jarum jam dengan jeda istirahat 2 menit setiap porsi.
	<i>Eight point box pass drill</i> ke kanan	10 menit		

	<i>Eight point box pass drill ke kiri</i>	10 menit		
4.	<i>Rest</i>	2 menit		
5.	Teknik lanjut: <i>Dribble crossover between the leg drill</i>	20 menit		
	<i>Dribble kanan</i> Alat: - Kerucut - Bola normal	10 menit 5x pengulangan		<i>Dribble kanan lurus dengan crossover between the leg pada setiap kerucut dan diakhiri dengan lay up, dilakukan secara bergantian.</i>
	<i>Dribble kiri</i> Alat: - Kerucut - Bola normal	10 menit 5x pengulangan		<i>Dribble kanan lurus dengan crossover between the leg pada setiap kerucut dan diakhiri dengan lay up, dilakukan secara bergantian.</i>
6.	<i>Rest</i>	2 menit		
7.	Mental: <i>Game</i> Alat: Bola normal	10 menit		Menggunakan <i>half court defense</i>
8.	<i>Rest</i>	2 menit		

9.	Fisik daya tahan khusus dan daya tahan kecepatan: <i>Fartlek training</i>	10 menit		
10.	<i>Free throw</i> Alat: - Bola normal	3 menit		
Penutup				
11.	Doa dan evaluasi	5 menit		
	Pendinginan			

Sesi	Materi	Dosis	Sasaran	Catatan
7	<i>Pass and cut drill</i> Alat: <i>Medicine ball</i>	30 menit 2 pergerakan 10 menit / pergerakan 3 menit jeda istirahat	Konversi <i>power</i> (<i>treatment medicine ball pass</i>)	<i>Passing</i> ke kanan dan ke kiri dengan tidak melakukan <i>turnover</i>
	<i>Under basket drill</i> - <i>Bank shot</i> - <i>Clean shots</i> Alat: - Kerucut - Bola normal	14 menit 2 <i>item</i> 7 menit / <i>item</i> 40x <i>point shot</i> / <i>item</i>	Teknik lanjut	
	<i>Game</i> Alat: Bola normal	10 menit	Mental	<i>Half court defense</i>
	<i>Fartlek training</i>	10 menit	Fisik daya tahan khusus dan daya tahan kecepatan	
	Intensitas: sedang Volume: tinggi			

Program Sesi Latihan 7

Waktu latihan : Rabu, 14 Agustus 2019. Jam 16.00 – 17.30 WIB (90 menit)

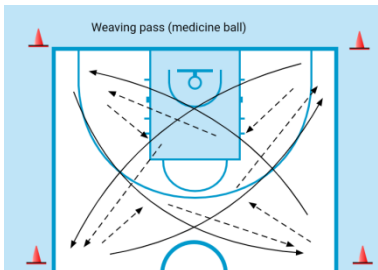
Sasaran latihan: Konversi *power (treatment medicine ball pass)*, teknik lanjut, mental, fisik daya tahan khusus dan daya tahan kecepatan.

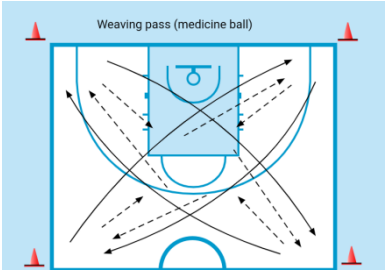
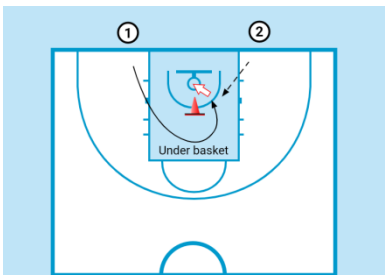
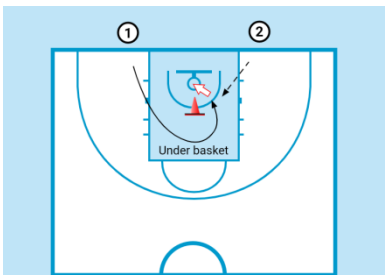
Intensitas : Sedang

Volume : Tinggi

Jumlah atlet : 12

Tingkatan atlet: Atlet putra ekstrakurikuler bola basket SMAN 3 Yogyakarta

No.	Materi latihan	Dosis	Formasi / pola	Catatan
Pembukaan				
1.	Doa dan penjelasan latihan.	2 menit		
	Pemanasan: - Statis	10 menit		
Latihan inti				
2.	<i>Rest</i>	2 menit		
3.	Konversi <i>power (treatment medicine ball pass)</i> : <i>Pass and cut drill</i> Alat: - Kerucut - <i>Medicine ball</i>	30 menit		Dilakukan dengan perputaran ke kanan searah jarum jam dan ke kiri berlawanan jarum jam dengan jeda istirahat 3 menit setiap porsi, dilakukan dengan tidak melakukan <i>turnover</i> .
	<i>Pass and cut drill</i> ke kanan	10 menit		

	<i>Pass and cut drill ke kiri</i>	10 menit		
4.	<i>Rest</i>	3 menit		
5.	Teknik lanjut: <i>Under basket drill</i> - <i>Bank shot</i> - <i>Clean shot</i>	14 menit		
	<i>Bank shot</i> Alat: - Kerucut - Bola normal	7 menit 40x point		<i>Bank shot</i> dilakukan secara bergantian.
	<i>Clean shot</i> Alat: - Kerucut - Bola normal	7 menit 40x point		<i>Clean shot</i> dilakukan secara bergantian.
6.	<i>Free throw</i> Alat: - Bola normal	3 menit		
7.	Mental: <i>Game</i> Alat: Bola normal	10 menit		Menggunakan <i>half court defense</i>
8.	<i>Rest</i>	2 menit		

9.	Fisik daya tahan khusus dan daya tahan kecepatan: <i>Fartlek training</i>	10 menit		
Penutup				
10.	Doa dan evaluasi	4 menit		
	Pendinginan			

Sesi	Materi	Dosis	Sasaran	Catatan
8	<i>Pass and cut drill</i> Alat: <i>Medicine ball</i>	30 menit 2 pergerakan 10 menit / pergerakan 3 menit jeda istirahat	Konversi <i>power</i> (<i>treatment medicine ball pass</i>)	<i>Passing</i> ke kanan dan ke kiri dengan tidak melakukan <i>turnover</i>
	<i>Three man line weaving pass offense drill</i> Alat: - Kerucut - Bola normal	20 menit 10x pengulangan	Teknik lanjut dan mental	Tidak dengan melakukan <i>turnover</i> dan diakhiri <i>finish point</i>
	<i>Fartlek training</i>	10 menit	Fisik daya tahan khusus dan daya tahan kecepatan	
	Intensitas: tinggi Volume: rendah			

Program Sesi Latihan 8

Waktu latihan : Jumat, 16 Agustus 2019. Jam 16.00 – 17.30 WIB (90 menit)

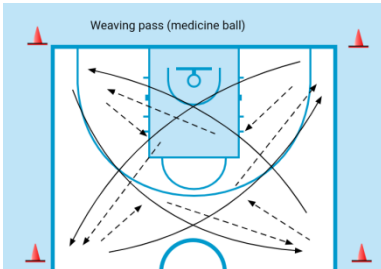
Sasaran latihan: Konversi *power (treatment medicine ball pass)*, teknik lanjut, mental, fisik daya tahan khusus dan daya tahan kecepatan.

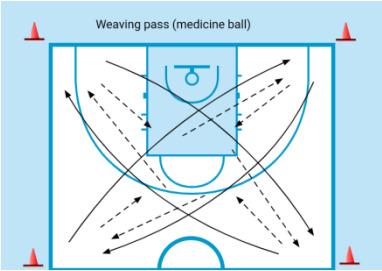
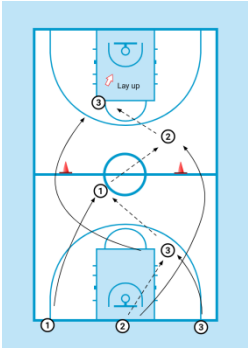
Intensitas : Tinggi

Volume : Rendah

Jumlah atlet : 12

Tingkatan atlet: Atlet putra ekstrakurikuler bola basket SMAN 3 Yogyakarta

No.	Materi latihan	Dosis	Formasi / pola	Catatan
Pembukaan				
1.	Doa dan penjelasan latihan.	2 menit		
	Pemanasan: - Statis	10 menit		
Latihan inti				
2.	<i>Rest</i>	2 menit		
3.	Konversi <i>power (treatment medicine ball pass)</i> : <i>Pass and cut drill</i> Alat: - Kerucut - <i>Medicine ball</i>	30 menit		Dilakukan dengan perputaran ke kanan searah jarum jam dan ke kiri berlawanan jarum jam dengan jeda istirahat 3 menit setiap porsi, dilakukan dengan tidak melakukan <i>turnover</i> .
	<i>Pass and cut drill</i> ke kanan	10 menit		

	<i>Pass and cut drill ke kiri</i>	10 menit		
4.	<i>Rest</i>	3 menit		
5.	Teknik lanjut dan mental: <i>Three man line weaving pass offense drill</i> Alat: - Kerucut - Bola normal	20 menit 10x pengulangan		Dilakukan secara berpasangan 3x3 dan bergeser ke belakang untuk bergantian. Dilakukan dengan tidak melakukan <i>turnover</i> dan diakhiri <i>finish point</i> .
6.	Fisik daya tahan khusus dan daya tahan kecepatan: <i>Fartlek training</i>	10 menit		
7.	<i>Free throw</i> Alat: - Bola normal	5 menit		
Penutup				
8.	Doa dan evaluasi	8 menit		
	Pendinginan			

Sesi	Materi	Dosis	Sasaran	Catatan
9	<i>Pass and cut drill</i> Alat: <i>Medicine ball</i>	30 menit 2 pergerakan 10 menit / pergerakan 3 menit jeda istirahat	Konversi <i>power</i> (<i>treatment medicine ball pass</i>)	<i>Passing</i> ke kanan dan ke kiri dengan tidak melakukan <i>turnover</i>
	<i>Drive kick out drill</i> Alat: - Kerucut - Bola normal	20 menit 2 pergerakan 10 menit / pergerakan 25x <i>point shot</i> / pergerakan	Teknik taktik	<i>Stong side</i> kanan dan kiri
	<i>Game</i> Alat: - Bola normal	10 menit	Mental dan daya tahan khusus dalam pertandingan	<i>Half court defense</i>
	Intensitas: sedang Volume: tinggi			

Program Sesi Latihan 9

Waktu latihan : Senin, 19 Agustus 2019. Jam 16.00 – 17.30 WIB (90 menit)

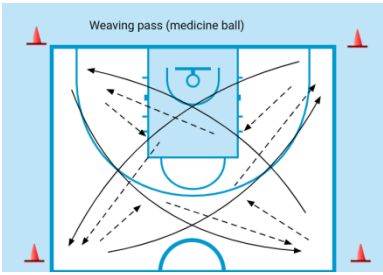
Sasaran latihan: Konversi *power (treatment medicine ball pass)*, teknik taktik, mental, fisik daya tahan khusus dalam pertandingan.

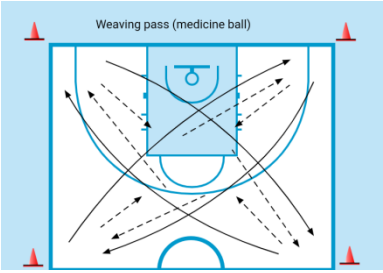
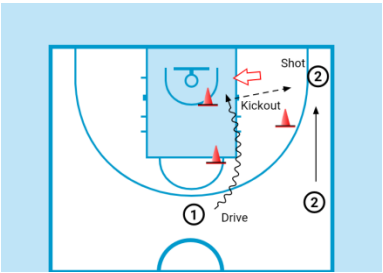
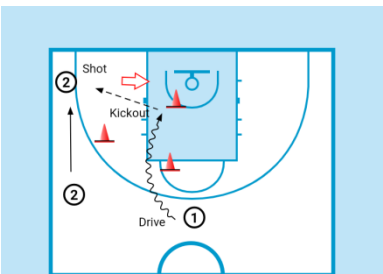
Intensitas : Sedang

Volume : Tinggi

Jumlah atlet : 12

Tingkatan atlet: Atlet putra ekstrakurikuler bola basket SMAN 3 Yogyakarta

No.	Materi latihan	Dosis	Formasi / pola	Catatan
Pembukaan				
1.	Doa dan penjelasan latihan.	2 menit		
	Pemanasan: - Statis	10 menit		
Latihan inti				
2.	<i>Rest</i>	2 menit		
3.	Konversi <i>power (treatment medicine ball pass)</i> : <i>Pass and cut drill</i> Alat: - Kerucut - <i>Medicine ball</i>	30 menit		Dilakukan dengan perputaran ke kanan searah jarum jam dan ke kiri berlawanan jarum jam dengan jeda istirahat 3 menit setiap porsi, dilakukan dengan tidak melakukan <i>turnover</i> .
	<i>Pass and cut drill</i> ke kanan	10 menit		

	<i>Pass and cut drill ke kiri</i>	10 menit		
4.	<i>Rest</i>	3 menit		
5.	Teknik taktik: <i>Drive kick out drill</i> Alat: - Kerucut - Bola normal	20 menit		
	<i>Right strong side</i>	10 menit 25x point shot		Dilakukan secara berpasangan dan bergantian.
	<i>Left strong side</i>	10 menit 25x point shot		Dilakukan secara berpasangan dan bergantian.
6.	<i>Free throw</i> Alat: - Bola normal	5 menit		
7.	<i>Rest</i>	3 menit		
8.	Mental dan daya tahan khusus dalam pertandingan: <i>Game</i>	10 menit		Menggunakan half court defense

	Alat: Bola normal			
Penutup				
9.	Doa dan evaluasi	5 menit		
	Pendinginan			

Sesi	Materi	Dosis	Sasaran	Catatan
10	<i>Eight point box pass drill</i> Alat: <i>Medicine ball</i>	30 menit 2 pergerakan 10 menit / pergerakan 3 menit jeda istirahat	Konversi <i>power</i> (<i>treatment medicine ball pass</i>)	<i>Passing</i> ke kanan dan ke kiri dengan tidak melakukan <i>turnover</i>
	- <i>Medium jump shot</i> - <i>Three point jump shot</i> Alat: - Kerucut - Bola normal	14 menit 2 item 7 menit / item <i>Medium shot 30x point</i> <i>Three point shot 25x point</i>	Teknik lanjut	
	<i>Drive kick out drill</i> Alat: - Kerucut - Bola normal	20 menit 2 pergerakan 10 menit / pergerakan <i>25x point shot / pergerakan</i>	Teknik taktik	<i>Right strong side</i>
	<i>Game</i> Alat: - Bola normal	10 menit	Mental dan daya tahan khusus dalam pertandingan	<i>Half court defense</i>
	Intensitas: sedang Volume: tinggi			

Program Sesi Latihan 10

Waktu latihan : Rabu, 21 Agustus 2019. Jam 16.00 – 17.30 WIB (90 menit)

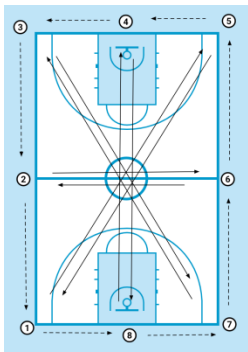
Sasaran latihan: Konversi *power (treatment medicine ball pass)*, teknik taktik, mental, fisik daya tahan khusus dalam pertandingan.

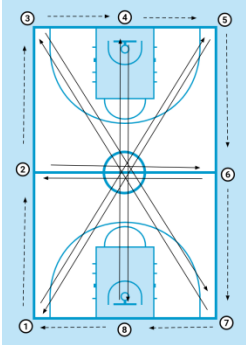
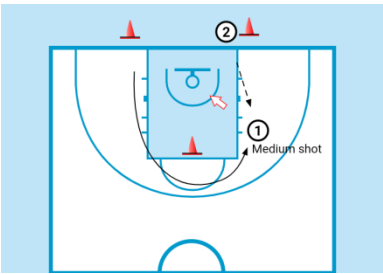
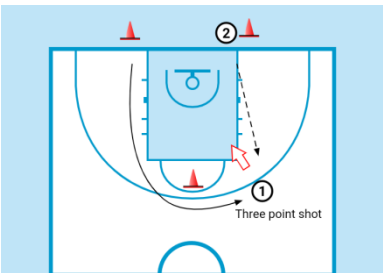
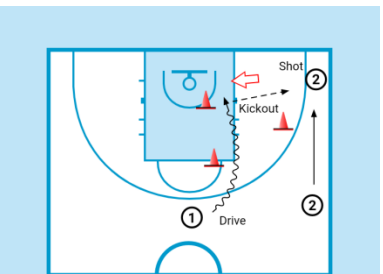
Intensitas : Sedang

Volume : Tinggi

Jumlah atlet : 12

Tingkatan atlet: Atlet putra ekstrakurikuler bola basket SMAN 3 Yogyakarta

No.	Materi latihan	Dosis	Formasi / pola	Catatan
Pembukaan				
1.	Doa dan penjelasan latihan.	2 menit		
	Pemanasan: - Statis	10 menit		
Latihan inti				
2.	<i>Rest</i>	2 menit		
3.	Konversi <i>power (treatment medicine ball pass)</i> : <i>Eight point box pass drill</i> Alat: <i>Medicine ball</i>	30 menit		Dilakukan dengan perputaran ke kanan searah jarum jam dan ke kiri berlawanan jarum jam dengan jeda istirahat 3 menit setiap porsi, dilakukan dengan tidak melakukan <i>turnover</i> .
	<i>Eight point box pass drill</i> ke kanan	10 menit		

	<i>Eight point box pass drill ke kiri</i>	10 menit		
4.	<i>Rest</i>	3 menit		
5.	Teknik lanjut: <i>Shooting drill</i> - <i>Medium jump shot</i> - <i>Three point jump shot</i>	14 menit		
	<i>Medium jump shot</i> Alat: - Kerucut - Bola normal	7 menit 30x point		<i>Medium jump shot</i> dilakukan secara bergantian.
	<i>Three point jump shot</i> Alat: - Kerucut - Bola normal	7 menit 25x point		<i>Three point jump shot</i> dilakukan secara bergantian.
6.	Teknik taktik: <i>Drive kick out drill</i> - <i>Right strong side</i> Alat: - Kerucut - Bola normal	10 menit 25x point shot		Dilakukan secara bergantian dan berpasangan.

7.	<i>Free throw</i> Alat: - Bola normal	5 menit		
8.	Mental dan daya tahan khusus dalam pertandingan: <i>Game</i> Alat: Bola normal	10 menit		Menggunakan <i>half court defense</i>
9.	Doa dan evaluasi	4 menit		
	Pendinginan			

Sesi	Materi	Dosis	Sasaran	Catatan
11	<i>Eight point box pass drill</i> Alat: <i>Medicine ball</i>	30 menit 2 pergerakan 10 menit / pergerakan 3 menit jeda istirahat	Konversi <i>power</i> (<i>treatment medicine ball pass</i>)	<i>Passing</i> ke kanan dan ke kiri dengan tidak melakukan <i>turnover</i>
	- <i>Medium jump shot</i> - <i>Three point jump shot</i> Alat: - Kerucut - Bola normal	14 menit 2 item 7 menit / item <i>Medium shot 30x point</i> <i>Three point shot 25x point</i>	Teknik lanjut	
	<i>Drive kick out drill</i> Alat: - Kerucut - Bola normal	20 menit 2 pergerakan 10 menit / pergerakan <i>25x point shot / pergerakan</i>	Teknik taktik	<i>Left strong side</i>
	<i>Game</i> Alat: - Bola normal	10 menit	Mental dan daya tahan khusus dalam pertandingan	<i>Half court defense</i>
	Intensitas: sedang Volume: tinggi			

Program Sesi Latihan 11

Waktu latihan : Jumat, 23 Agustus 2019. Jam 16.00 – 17.30 WIB (90 menit)

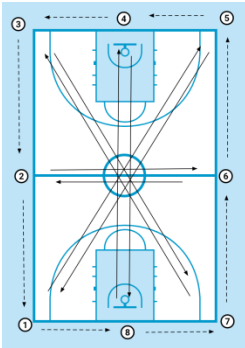
Sasaran latihan: Konversi *power (treatment medicine ball pass)*, teknik taktik, mental, fisik daya tahan khusus dalam pertandingan.

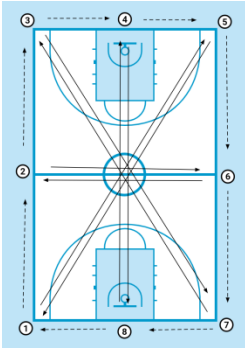
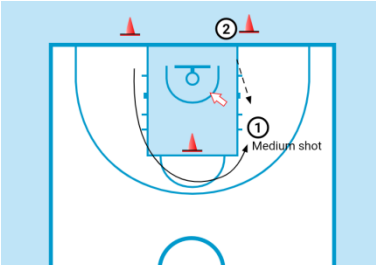
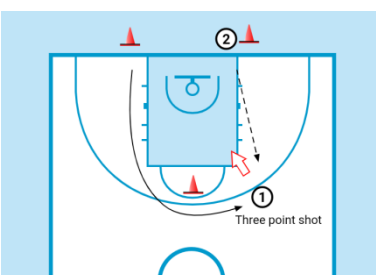
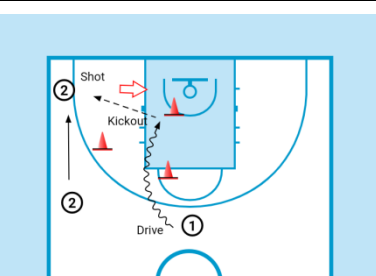
Intensitas : Sedang

Volume : Tinggi

Jumlah atlet : 12

Tingkatan atlet: Atlet putra ekstrakurikuler bola basket SMAN 3 Yogyakarta

No.	Materi latihan	Dosis	Formasi / pola	Catatan
Pembukaan				
1.	Doa dan penjelasan latihan.	2 menit		
	Pemanasan: - Statis	10 menit		
Latihan inti				
2.	<i>Rest</i>	2 menit		
3.	Konversi <i>power (treatment medicine ball pass)</i> : <i>Eight point box pass drill</i> Alat: <i>Medicine ball</i>	30 menit		Dilakukan dengan perputaran ke kanan searah jarum jam dan ke kiri berlawanan jarum jam dengan jeda istirahat 3 menit setiap porsi, dilakukan dengan tidak melakukan <i>turnover</i> .
	<i>Eight point box pass drill</i> ke kanan	10 menit		

	<i>Eight point box pass drill ke kiri</i>	10 menit		
4.	<i>Rest</i>	3 menit		
5.	<p>Teknik lanjut: <i>Shooting drill</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Medium jump shot</i> - <i>Three point jump shot</i> 	14 menit		
	<p><i>Medium jump shot</i></p> <p>Alat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kerucut - Bola normal 	<p>7 menit</p> <p>30x point</p>		<i>Medium jump shot</i> dilakukan secara bergantian.
	<p><i>Three point jump shot</i></p> <p>Alat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kerucut - Bola normal 	<p>7 menit</p> <p>25x point</p>		<i>Three point jump shot</i> dilakukan secara bergantian.
	<p>Teknik taktik: <i>Drive kick out drill</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Left strong side</i> <p>Alat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kerucut - Bola normal 	<p>10 menit</p> <p>30x point shot</p>		Dilakukan secara berpasangan dan bergantian menggunakan bola normal.

6.	<i>Free throw</i> Alat: - Bola normal	5 menit		
7.	Mental dan daya tahan khusus dalam pertandingan: <i>Game</i> Alat: Bola normal	10 menit		Menggunakan <i>half court defense</i>
Penutup				
8.	Doa dan evaluasi	4 menit		
	Pendinginan			

Sesi	Materi	Dosis	Sasaran	Catatan
12	<i>Eight point box pass drill</i> Alat: <i>Medicine ball</i>	30 menit 2 pergerakan 10 menit / pergerakan 3 menit jeda istirahat	Konversi <i>power</i> (<i>treatment medicine ball pass</i>)	<i>Passing</i> ke kanan dan ke kiri dengan tidak melakukan <i>turnover</i>
	<i>Breakdown pettern motion drill</i> - <i>Give and go</i> Alat: Bola normal	30 menit	Teknik taktik	
	<i>Free throw</i> Alat: Bola normal	10 menit	Teknik dan daya tahan khusus dalam pertandingan	Dilakukan dengan setiap kali melakukan <i>shot</i> melakukan <i>suicide run</i> 1x.
	Intensitas: tinggi Volume: sedang			

Program Sesi Latihan 12

Waktu latihan : Senin, 26 Agustus 2019. Jam 16.00 – 17.30 WIB (90 menit)

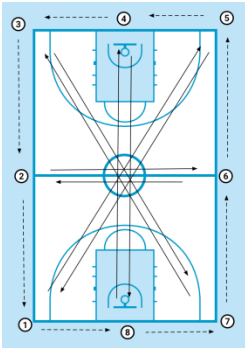
Sasaran latihan: Konversi *power (treatment medicine ball pass)*, teknik taktik, mental, fisik daya tahan khusus dalam pertandingan.

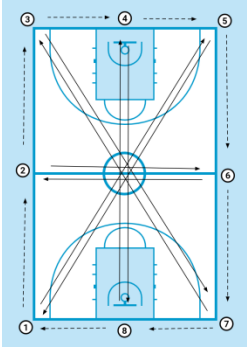
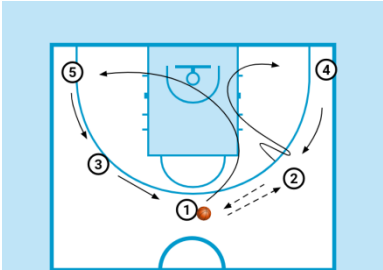
Intensitas : Tinggi

Volume : Rendah

Jumlah atlet : 12

Tingkatan atlet: Atlet putra ekstrakurikuler bola basket SMAN 3 Yogyakarta

No.	Materi latihan	Dosis	Formasi / pola	Catatan
Pembukaan				
1.	Doa dan penjelasan latihan.	2 menit		
	Pemanasan: - Statis	10 menit		
Latihan inti				
2.	<i>Rest</i>	2 menit		
3.	Konversi <i>power (treatment medicine ball pass)</i> : <i>Eight point box pass drill</i> Alat: <i>Medicine ball</i>	30 menit		Dilakukan dengan perputaran ke kanan searah jarum jam dan ke kiri berlawanan jarum jam dengan jeda istirahat 3 menit setiap porsi, dilakukan dengan tidak melakukan <i>turnover</i> .
	<i>Eight point box pass drill</i> ke kanan	10 menit		

	<i>Eight point box pass drill ke kiri</i>	10 menit		
4.	<i>Rest</i>	3 menit		
5.	Teknik taktik: <i>Breakdown pettern motion drill</i> - <i>Give and go</i> Alat: Bola normal	30 menit		
6.	Teknik dan daya tahan khusus dalam pertandingan: - <i>Free throw</i> Alat: Bola normal	10 menit		Dilakukan dengan setiap kali melakukan <i>shot</i> melakukan <i>suicide run</i> 1x.
Penutup				
7.	Doa dan evaluasi	3 menit		
	Pendinginan			

Sesi	Materi	Dosis	Sasaran	Catatan
13	<i>Eight point box pass drill</i> Alat: <i>Medicine ball</i>	30 menit 2 pergerakan 10 menit / pergerakan 3 menit jeda istirahat	Konversi <i>power</i> (<i>treatment medicine ball pass</i>)	<i>Passing</i> ke kanan dan ke kiri dengan tidak melakukan <i>turnover</i>
	<i>Breakdown pettern motion drill</i> - <i>Give and go</i> Alat: Bola normal	10 menit	Teknik taktik	
	<i>Game</i> Alat: - Bola normal	20 menit	Mental dan daya tahan khusus dalam pertandingan	<i>Half court defense</i>
	<i>Free throw</i> Alat: Bola normal	10 menit	Teknik dan daya tahan khusus dalam pertandingan	Dilakukan dengan setiap kali melakukan <i>shot</i> melakukan <i>suicide run</i> 1x.
	Intensitas: sedang Volume: tinggi			

Program Sesi Latihan 13

Waktu latihan : Rabu, 28 Agustus 2019. Jam 16.00 – 17.30 WIB (90 menit)

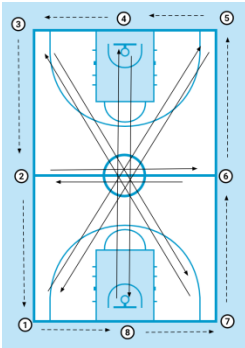
Sasaran latihan: Konversi *power (treatment medicine ball pass)*, teknik taktik, mental, fisik daya tahan khusus dalam pertandingan.

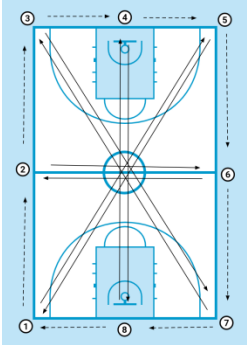
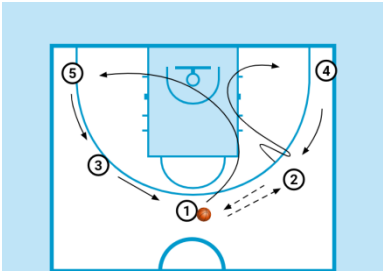
Intensitas : Sedang

Volume : Tinggi

Jumlah atlet : 12

Tingkatan atlet: Atlet putra ekstrakurikuler bola basket SMAN 3 Yogyakarta

No.	Materi latihan	Dosis	Formasi / pola	Catatan
Pembukaan				
1.	Doa dan penjelasan latihan.	2 menit		
	Pemanasan: - Statis	10 menit		
Latihan inti				
2.	<i>Rest</i>	2 menit		
3.	Konversi <i>power (treatment medicine ball pass)</i> : <i>Eight point box pass drill</i> Alat: <i>Medicine ball</i>	30 menit		Dilakukan dengan perputaran ke kanan searah jarum jam dan ke kiri berlawanan jarum jam dengan jeda istirahat 3 menit setiap porsi, dilakukan dengan tidak melakukan <i>turnover</i> .
	<i>Eight point box pass drill</i> ke kanan	10 menit		

	<i>Eight point box pass drill ke kiri</i>	10 menit		
4.	<i>Rest</i>	3 menit		
5.	Teknik taktik: <i>Breakdown pettern motion drill</i> - <i>Give and go</i> Alat: Bola normal	10 menit		
6.	<i>Rest</i>	2 menit		
7.	Mental dan daya tahan khusus dalam pertandingan: <i>Game</i>	20 menit		Menggunakan <i>half court defense</i>
8.	Teknik dan daya tahan khusus dalam pertandingan: - <i>Free throw</i> Alat: - Bola normal	10 menit		Dilakukan dengan setiap kali melakukan <i>shot</i> melakukan <i>suicide run 1x</i> .
Penutup				
9.	Doa dan evaluasi	1 menit		
	Pendinginan			

Sesi	Materi	Dosis	Sasaran	Catatan
14	<i>Eight point box pass drill</i> Alat: <i>Medicine ball</i>	30 menit 2 pergerakan 10 menit / pergerakan 3 menit jeda istirahat	Konversi <i>power</i> (<i>treatment medicine ball pass</i>)	<i>Passing</i> ke kanan dan ke kiri dengan tidak melakukan <i>turnover</i>
	<i>Breakdown pettern motion</i> - <i>Give and go</i> Alat: Bola normal	10 menit	Teknik taktik	
	<i>Game</i> Alat: - Bola normal	20 menit	Mental dan daya tahan khusus dalam pertandingan	<i>Half court defesne</i>
	<i>Free throw</i> Alat: Bola normal	10 menit	Teknik dan daya tahan khusus dalam pertandingan	Dilakukan dengan setiap kali melakukan <i>shot</i> melakukan <i>suicide run</i> 1x.
	Intensitas: sedang Volume: tinggi			

Program Sesi Latihan 14

Waktu latihan : Jumat, 30 Agustus 2019. Jam 16.00 – 17.30 WIB (90 menit)

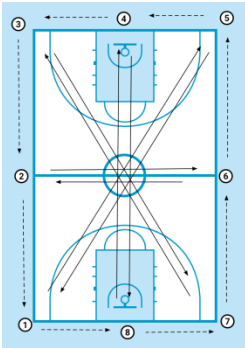
Sasaran latihan: Konversi *power (treatment medicine ball pass)*, teknik taktik, mental, fisik daya tahan khusus dalam pertandingan.

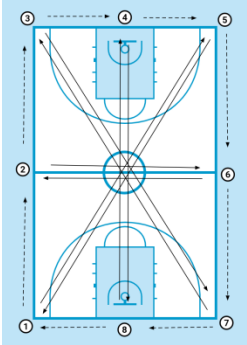
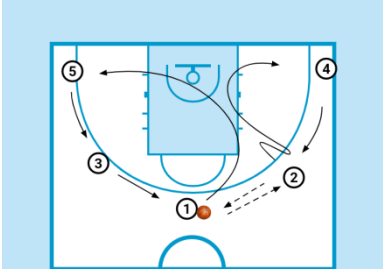
Intensitas : Sedang

Volume : Tinggi

Jumlah atlet : 12

Tingkatan atlet: Atlet putra ekstrakurikuler bola basket SMAN 3 Yogyakarta

No.	Materi latihan	Dosis	Formasi / pola	Catatan
Pembukaan				
1.	Doa dan penjelasan latihan.	2 menit		
	Pemanasan: - Statis	10 menit		
Latihan inti				
2.	<i>Rest</i>	2 menit		
3.	Konversi <i>power (treatment medicine ball pass)</i> : <i>Eight point box pass drill</i> Alat: <i>Medicine ball</i>	30 menit		Dilakukan dengan perputaran ke kanan searah jarum jam dan ke kiri berlawanan jarum jam dengan jeda istirahat 3 menit setiap porsi, dilakukan dengan tidak melakukan <i>turnover</i> .
	<i>Eight point box pass drill</i> ke kanan	10 menit		

	<i>Eight point box pass drill ke kiri</i>	10 menit		
4.	<i>Rest</i>	3 menit		
5.	Teknik taktik: <i>Breakdown pettern motion drill</i> - <i>Give and go</i> Alat: Bola normal	10 menit		
6.	<i>Rest</i>	2 menit		
7.	Mental dan daya tahan khusus dalam pertandingan: <i>Game</i>	20 menit		Menggunakan <i>half court defense</i>
8.	Teknik dan daya tahan khusus dalam pertandingan: - <i>Free throw</i> Alat: - Bola normal	10 menit		Dilakukan dengan setiap kali melakukan <i>shot</i> melakukan <i>suicide run 1x</i> .
Penutup				
9.	Doa dan evaluasi	1 menit		
	Pendinginan			

Lampiran 7: Daftar Hadir Peserta / Atlet

No	Nama	Pre-test	<i>Treatment</i> / Perlakuan														Post-test
1.	Raafi Hanaan	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
2.	Lintang A S	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√
3.	Abraham M H	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
4.	Alan Putra W	√	√	√	-	√	√	-	√	√	√	√	√	-	√	√	√
5.	G Ridhosetyo S	√	√	√	-	√	√	√	√	√	-	-	√	√	-	√	√
6.	Zaki Triadi Y	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
7.	Qornain Aji	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√
8.	M Rizqi F	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
9.	Abriele B Q	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
10.	Farrel Edgarrafi P	√	√	√	√	-	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√
11.	Rakha Hardian	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
12.	Marcellinus D P	√	√	√	√	√	-	√	-	√	√	√	√	-	√	√	√

Lampiran 8: Dokumentasi Penelitian

1. Dokumentasi *Pretest*



2. Dokumentasi *Treatment*





3. Dokumentasi *Posttest*

